На здоровье!

Кулинарная КНИГА будущей мамы

- Правила питания: есть или не есть
- Что такое рекомендуемая масса тела и как ее рассчитать
- Как сохранить витамины
- Вкусно маме, полезно малышу

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Каждый кусочек, который кладет в рот будущая мама, - это большая ответственность. Однако не нужно думать, что все девять месяцев вам только и предстоит, что одергивать себя, чтобы не съесть и не выпить чего-нибудь лишнего. В этой книге вам предлагается огромный выбор рецептов вкусных и полезных блюд, несложных в приготовлении и не противоречащих рекомендациям вашего врача. Они принесут пользу и маме, и будущему малышу и помогут не страдать от строгостей диеты. Вы убедитесь, что полезное может быть по-настоящему вкусным! Кроме того, здесь указаны продукты, употреблять которые во время беременности не рекомендуется.

- Ольга Торозова
  - ○
  - ○ Введение
    - ■
  - ○ Глава 1. Изменения, происходящие в организме беременной женщины
    - ■
    - ■ Сердечно-сосудистая система
      - ■
    - ■ Система дыхания
      - ■
    - ■ Почки
      - ■
    - ■ Печень
      - ■
    - ■ Органы пищеварения
      - ■
    - ■ Эндокринная система
      - ■
    - ■ Суставы
      - ■
    - ■ Половые органы
      - ■
    - ■ Питание беременных
      - ■
  - ○ Глава 2. Основные продукты питания беременной женщины
    - ■ Витамины и минеральные вещества
      - ■

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины и минеральные вещества
  - Рекомендуемые нормы витаминов
  - Витамины
  - Минеральные вещества

○ Глава 3. Рецепты для первой половины беременности
- Первые блюда. Супы
  - Борщок с перцем
  - Рассольник по-горски
  - Бульон с петрушкой
  - Кислые щи с пастернаком
  - Бульон бедный
  - Бульон «Цыпленок»
  - Суп «Казацкий»
  - Суп-пюре «Сливки»
  - Бульон рыбный «Латвия»
  - Свекольник со специями
  - Холодный кисломолочный суп
  - Суп холодный «Боярский»
  - Суп «Француз»
  - Холодец с ботвой

- Картофельный суп «Первые витамины»
- Картофельный суп с зеленью и сметаной
- Суп необыкновенный
- Суп «Звездочки»
- Молочный суп корично-фруктовый

- Салаты
  - Салат «Стройность»
  - Салат «Восточная роскошь»
  - Салат «Севастополь»
  - Салат «Июнь»
  - Салат под простоквашей
  - Салат «Птичий»
  - Салат освежающий
  - Салат по-шведски
  - Салат «Балтийское море»
  - Салат «Праздничный»
  - Салат «Вкусный»
  - Салат «Копченая курица»
  - Салат оздоровительный
  - Салат оригинальный
  - Салат «Афины»

- Мясные блюда
  - Мясо с овощами и травами

- Баранина «Баку»
- Цыпленок «Дачный»
- Гуляш с травами
- Печень обыкновенная по-русски
- Курица «На грядке»
- Филе «Новогоднее»
- Кролик по-китайски
- Студень «Цыпленок в овощах»
- Печень калорийная

- Блюда из рыбы
  - Рыба под помидорами и маслинами
  - Горшочки по-чехословацки
  - Налим сырно-кабачковый
  - Скумбрия «Молочная сказка»
  - Рыба под омлетом
  - Рыба «Дальний Восток»
  - Запеканка «Приморская»
  - Кальмары с чесноком и петрушкой
  - Каши
- Яйца
  - Яйца, фаршированные рыбой, с яблоками
  - Яичница «Чемпион»
  - Яичница молочно-сырная «Ранний завтрак»

- Омлет утренний
- Омлет ореховый с укропом
- Омлет обыкновенный вкусный
- Омлет по-парижски
- Омлет французский
- Омлет «Сладкий»

- Творог
  - Сырники украинские настоящие
  - Творог обычный крестьянский
  - Творожная масса «Здоровая»
  - Летний десерт
  - Творог весенний с луком
  - Соус для салата с горчицей
  - Пасха «Воскрестная»
  - Бабка «Праздничная»
  - Соус творожный «Прелесть»
  - Помидоры фаршированные «Славянские»
  - Творожники
  - Запеканка изюмно-творожная с яблоками
  - Творожок «Марокканские сады»
  - Шарлотка «Польская»

- Изделия из теста
  - Пирог исландский

- Пирог «Южный»
- Слойка «Нью-Йорк»
- Блины мясные «Сытый папа»
- Торт клубничный «Волшебный»
- Пирожное «Антоновка»
- Ватрушки деревенские с курагой, ванилью и корицей
- Шоколадный рулет «Малина со сливками»
- Блинчики с овощными полосками
- Кекс лимонный
- Рулет «Болгария»
- Пирог «Бабушкин»
- Печенье кефирно-яблочное
- Коврижка тульская «Медок»
- Бисквит нижегородский
- Блины обыкновенные русские
- Блины пражские
- Блины «У бабушки»
- Блинчики «Пряная неженка»

- Десерты и напитки
  - Арбуз медово-коричный
  - Напиток «Ягодка»
  - Напиток «Молочный апельсин».

- Яичный напиток «Морковка»
- Напиток «Оранжевые сливки».
- Сладкий напиток с молоком
- Коктейль «Забавная история»
- Для женщин с токсикозом первой половины беременности

- Глава 4. Рецепты для второй половины беременности
  - Супы
    - Молочный борщ со свеклой и зеленью
    - Суп «Для мамы-вегетарианки»
    - Суп «Пост» с луком
    - Суп «Парижское предместье»
    - Суп «Первые витамины»
    - Суп январский
    - Суп «Долгая зима»
    - Суп-крупеник
    - Суп болгарский со специями и брынзой
    - Суп «Мария»
    - Суп киевский
    - Суп голодный с салатом и луком-пореем
    - Суп «Европа»
    - Суп «Кабачок в сметане»
    - Суп по-английски

- Суп со сладким перцем и рисом по-славянски
- Суп «Репка»
- Суп «Вишенка» с кефиром
- Суп «Сладкий»
- Суп «Чернослив»
- Суп «Разнообразие»
- Суп сельский со сметаной
- Суп «Деревенский лес»
- Суп «Июльский» с клецками
- Свекольник «Бордовый»
- Суп-пюре «Парижский обед»
- Суп «Белгород летом»
- Суп-холодец «Москва» с ботвой
- Ботвинья по-старорусски с щавелем и шпинатом

- Вторые блюда. Салаты
  - Салат «Витамин на грядке»
  - Салат «Богемия» с сельдереем
  - Салат «Влада»
  - Салат «Здоровый животик № 2»
  - Салат «Дача»
  - Салат сметанный с редькой
  - Салат «Марина»

- Блюдо от простуды
- Салат «Здоровый животик»
- Салат зеленый «Крестьянин»
- Картофельный салат «Грибная поляна»
- Салат русский с квашеной капустой
- Картофель с брынзой и сельдереем
- Салат «Полезный» по-новогоднему
- Салат «Аджария»
- Салат «Арина»
- Салат «Деточка»
- Помидоры по-архангельски с печенью трески и овощами
- Огурцы по-датски с семгой и сливками
- Салат болгарский с яблоками и перцем
- Салат «Черное море»
- Салат по-средиземноморски
- Салат с грибами и хреном

- Мясные блюда
  - Говядина с нежным соусом и кинзой
  - Пудинг «Французский ресторан»
  - Язык заливной по-русски
  - Ребрышки с сельдереем и яйцом
  - Равиоли «Для здоровья»

- «Грибной рулет» с ветчиной
- Мясо по-купечески
- Медальоны с сельдереем «Бельгия»
- Телятина холодная по-венгерски
- Телятина «Деликатесная»
- Баранина с овощами «Восток»
- Ростбиф «Нежный»
- Мясо с сельдереем и яблоками по-пражски
- Голубцы «Карапуз»
- «Яблоки с хреном»
- «Витаминное ассорти»
- Запеченная курица с тыквой и перцами
- Козий сыр с зимними овощами
- Курица с грибами и сладким перцем по-датски
- Гуляш «Крошка»
- Курица (утка) с восточными специями
- Курица с мелиссой «Париж»

- Блюда из рыбы
  - Треска с красным луком, фасолью и консервированными перцами
  - Паэлья по-венециански
  - Сациви «Морской царь»
  - Карп по-деревенски с картофелем и

- лимоном
- Лосось по-алжирски
- Лососина огурцами и яйцами «Чудо»
- Судак специальный
- Рыбный рулет «Морское приключение»
- Скумбрия «Сюрприз»
- Рыбное рагу «Средиземье»
- Запеченная рыба «Приятная неожиданность»
- Треска для мамы
- Лосось в томате
- Запеченный лосось с беконом и зеленой фасолью по-французски
- Запеканка «Море»
- Кальмар по-королевски

- Овощи
  -
  - Капуста тушеная.
  - Мхали капустная «Грузия»
  - Капуста белокочанная «Малютка»
  - «Грибочек»
  - Овощные голубцы «Летние с сельдереем»
  - «Здоровье»
  - Рагу «Лето»
  -

- Рагу из овощей «Август»
- Помидоры полезные
- Грибы по-софийски
- Баклажаны «Турция»
- Баклажаны по-восточному
- Баклажаны с базиликом и чесноком
- Рататуй «София»
- Помидоры по-болгарски
- Котлеты капустные «Вегетарианские с чесноком»
- Баклажаны гранатовые
- Кабачки французские
- Запеченные цуккини «Кораблики»
- Картофель домашний «В котелке»
- Пюре овощное «Диета»
- Картофель с орехами «Болгария»
- Картофельное пюре «Луковое горе»
- Картофельные оладьи «Украинские»
- Картофель «Пальчики оближешь»
- Картофель с рубленой зеленью
- Рагу крестьянское
- Рагу вегетарианское
- Картофель сырный

- Печеное ассорти по-гречески
- Запеченные овощи по-крестьянски
- Картофель калорийный с расщелиной
- Картофель в фольге с мятой и петрушкой
- Картофель в горшочках по-болгарски
- «Творожок»
- Картофель грибной
- Картофель сырно-чесночный
- картофель по-чешски
- Оладьи диетические
- Овощной плов «Деревенский»
- Плов вегетарианский ореховый
- Голубцы диетические овощные
- Фаршированный перец «Осень»
- Помидоры по-китайски
- «Помидоры сельдерейные»

- Крупы
  - Гречневая каша с зеленью
  - Биточки гречневые.
  - Пшенная каша с тыквой
  - Биточки на сухарях и пшене
  - Тыквенно-рисовая каша «Малютка»

- Плов крестьянский на овощном отваре
- Каша рисовая «Тыковка»
- Каша рисовая «Здоровая мама»
- Пудинг с изюмом и подливой
- Биточки рисовые «Детство»
- Манная каша детская
- Гурьевская каша миндально-манная
- Каша английская овсяная
- Запеканка яблочная «Геркулес»
- Печенье овсяное «Полезное»
- Оригинальные палочки французские
- Овсяная каша «Молодость и красота»
- Оладьи деревенские яблочно-овсяные
- Ячневая или овсяная каша «Молочная полезная»
- Перловая каша диетическая бессолевая
- Плов «Перловая радость»

- Яйца
  - Яичница «Сельская».
  - Яичница на черствой булке
  - Полезная яичница
  - Яйца «Панамка»
  - Каша «Курятник»

- Взбитые яйца «Утренние»
- Яичный пирог «Французский с ботвой»
- Творог
  - Творожники «Восточные»
  - Творожники
  - Сырники медовые
  - Творожники «Зайчишка»
  - «Зеленый творожок»
  - Помидоры «Зеленый творожок»
  - Помидоры «Острый творожок»
  - Творожный салат «Антитоксин»
  - Салат «К чипсам»
  - Галушки с творогом украинские «Роскошные»
  - Пшенная каша по-царски
  - Запеканка «Здоровый малыш»
- Блюда из тофу
  - Салат-паштет «Морской»
  - Запеканка «Полезный завтрак»
  - Соус «Тофу»
  - Рис, тушенный по-токийски
  - Творожное печенье «Осака»
  - Японская сладость с горчицей

- Банановый тофу
- Запеканка японская с горошком и луком
- Изделия из теста
  - Несладкие
  - Сладкие
- Десерты и напитки
  - Дынно-мятное мороженое
  - Замороженное пюре из киви
  - Творог с малиновыми листьями
  - Мороженое из фруктового йогурта
  - Творожный пудинг с вишней и корицей
  - Мусс «Бразилия»
  - Фруктовое мороженое шариками
  - Сливы с корицей
  - Молочное желе с горьким и сладким миндалем
  - Творог «Деревенская грядка»
  - Сыр и фрукты
  - Пюре замороженное из шиповника
  - Разноцветные творожные шарики с грецкими орехами
  - Мусс «Африка»
  - Тыквенная вкусность
  - Банановая вкусность

- Кисель «Деревня»
- Компот «Персиковый закат» с ванилином
- Компот «Клубничный рассвет»
- Напиток из дыни с мятой
- Молочный коктейль «Земляничка»
- Коктейль «Абрикосовые заросли»
- Клюквенный морс «Мама»
- Морс полезный
- Напиток «Малыш»
- Сок «Золотая осень»
- Отвар «Шиповничек»
- Напиток «Октябрь»
- Напиток «Бодрость»
- Облепиховый морс «Освежающий»
- Кисель «Будущая мама»
- Витаминный напиток из свеклы и йогурта
- Томатный напиток со специями
- Облепихово-лимонный напиток «Чудо»
- Напиток из огурцов и салата «Здоровье»
- Напиток из свежей капусты «Зайчишка»
- Айран по-монгольски
- Бананы оригинальные

- Восточный напиток
- Напиток «Чудо витаминное»
- Взбитый напиток из йогурта с морковным соком
- Черешневый напиток
- Квас с листьями черной смородины и мятой
- Квас изюмно-малиновый
- Смородиновый квасной напиток
- Квас из рябиновых ягод
- Квас лимонно-изюмный с медом
- Квасный напиток из яблок и изюма
- Квасной напиток из свеклы и мяты
- Восточный квас
- Квас по-старорусски

○ Заключение

Ольга Торозова
Кулинарная книга будущей матери

Правильное питание женщины во время беременности – одно из необходимых условий формирования и нормального развития организма будущего ребенка.

Ваш рацион – это как раз та область, которая может кардинально изменить физическое и умственное здоровье ребенка. Готовы ли вы попробовать сесть на хорошую дородовую диету? Если да, то именно для вас и написана эта книга.

В книге описаны изменения, происходящие в организме беременной женщины, приводится перечень продуктов, особенно полезных в период ожидания ребенка, и рецепты блюд из них. Приготовленная по рекомендуемым нами рецептам пища будет полезна и маме, и будущему малышу.

Также в книге указаны продукты, которые не рекомендуется употреблять во время беременности.

Введение

Наверное, золотая мечта каждой беременной женщины – здоровый и хорошо развивающийся ребенок, но мало кто знает, как легко и просто можно достичь этого с помощью правильного питания. Будущей мамочке иногда сложно удержаться, чтобы не съесть или не выпить чего-нибудь лишнего, однако многие женщины все же беспокоятся о здоровье своего будущего ребенка, стараясь сдерживать себя, когда речь идет о вредных или бесполезных продуктах.

Беременной женщине свойственно беспокоится. В этом нет ничего необычного или противоестественного. Пройдет всего несколько месяцев, ваш ребенок появится на свет, и вас снова охватит беспокойство. Вы будете гадать, как вы сможете прокормить и поставить на ноги ребенка. Вы будете размышлять, что делать, если он через пятнадцать лет свяжется с дурной компанией, перестанет уважать мать, заболеет, или, не дай бог, начнет курить. Вы можете придумать еще сотню тихих безумств.

Говорят, что решиться обзавестись ребенком дело нешуточное. Это значит решиться на то, чтобы твое сердце, отныне и навсегда, было вне твоего тела, в твоем ребенке.

Но именно сейчас, когда малыш еще не родился, для вас наступает благодатное время, когда все, что происходит в жизни ребенка, зависит от вас. Каждый кусочек, который беременная женщина кладет в рот, это большая ответственность. Ваш рацион может значительно улучшить физическое и умственное здоровье ребенка. Мало какая будущая мамочка может подходить к своему завтраку, обеду и ужину с позиции, сможет ли эта еда помочь ребенку правильно развиваться, а не с позиций того, что нравится и хочется. Готовы ли вы попробовать питаться правильно и вкусно?

Если да, то именно для таких мамочек и написана эта книга.

Глава 1. Изменения, происходящие в организме беременной женщины

Немного моментов в жизни женщины (если они вообще есть) могут соперничать по качеству и силе эмоций с периодом, когда будущая мать вынашивает малыша.

Что же происходит внутри?

После оплодотворения яйцеклетки начинаются интенсивный рост и деление клеток. В организме матери устанавливается двухсторонний обмен. К малышу поступают в значительных количествах питательные вещества, помогающие ему строить свое тело. Одновременно (так как сам плод еще не в состоянии самостоятельно перерабатывать свои продукты жизнедеятельности) они возвращаются в организм матери, который их должен обезвредить и вывести из организма. Насколько изменяются все виды обмена и функции всех систем и органов, мы сейчас увидим.

Сердечно-сосудистая система

С развитием беременности постепенно увеличивается объем плазмы крови, растет количество эритроцитов, но в меньшей степени, чем объем плазмы. К 26-й неделе значительно выросший объем плазмы превышает увеличение эритроцитов, что приводит во время беременности к развитию физиологической, т. е. нормальной, анемии беременных. Систолическое и диастолическое артериальное давление уменьшаются, что также связано с влиянием прогестерона. Если же вы отмечаете повышение давления, то, возможно, это гестоз второй половины беременности.

Система дыхания

К концу беременности ваша дыхательная система находится в состоянии крайнего напряжения, так как потребление кислорода к концу беременности возрастает на 30—40 %, а во время схваток и родов – до 150—250 %. Следовательно, вы можете отметить появившуюся отдышку, учащение дыхания и чувствительность к духоте.

Почки

Во время беременности почки работают на пределе, так как обезвреживают не только материнский организм, но и организм ребенка.

В III триместре многие показатели возвращаются к норме. Максимальная нагрузка отмечается к 32-й неделе. За счет влияние прогестерона (он оказывает расслабляющее влияние) происходит снижение тонуса мочеточников, мочевого пузыря. Создаются условия для инфицирования. В общем анализе мочи могут выявляться бактерии. Если в общем анализе мочи лейкоцитов более 10—12 в поле зрения, то врач заподозрит у вас пиелонефрит беременных (так как есть условия) или же обострение хронического нефрита (лактационного). Могут быть частые позывы на мочеиспускание.

Печень

Нагрузка и основная функция усиливаются, так как печени также приходится ежедневно обезвреживать огромное количество вредных веществ в двойном объеме.

Прогестерон и здесь оказывает расслабляющее влияние на влияние на сфинктер желчного пузыря: застой желчи приводит нередко к выявлению заболеваний желчного пузыря.

У 82 % беременных выявляется патология почек или желчного пузыря, поэтому внимательно следите за своим здоровьем, и при появлении даже малейших признаков заболевания обращайтесь к лечащему врачу.

Органы пищеварения

У вас могут быть вкусовые извращения или прихоти, что связано с гормональными изменениями (изменяется секреторная функция желудка, снижается кислотность желудочного сока), изжога, тошнота, рвота. Эти изменения проходят к 3—4-ому месяцу беременности, может быть, чуть раньше или чуть позже. Матка, стремительно увеличивающаяся в объемах, смещает желудок вверх и кзади. Прогестерон снижает моторику кишечника, приводя к запорам, столь характерным для любой беременной женщине.

Эндокринная система

Под влиянием развивающейся плаценты, источника гормонов, происходят изменения в эндокринной системе самой женщины, которые направлены на нормальное развитие плода, функциональное поддержание организма женщины и подготовку к родам.

Повышается активность надпочечников. Щитовидная железа в 1-й месяц увеличивается, происходит повышение выделения гормонов; к концу беременности – снижение. Потребность в кальции возрастает за счет изменения в работе паращитовидных желез. Нарушение кальциевого обмена приводит к судорогам в икрах.

Суставы

В период вынашивания плода, особенно крупного, у будущих мамочек ослабляются связки в суставах. Готовясь к предстоящим родам, сочленения таза становятся подвижными, что проявляется болями в области лона, «утиной» походкой. Не надо ждать, когда это пройдет, лучше обратитесь к врачу и выполняйте его рекомендации.

Половые органы

Растущая матка постоянно увеличивается в размерах, достигая к концу вынашивания плода 35 см вместо 7—8 см вне беременности, масса возрастает до 1000—1200 г (без плода) вместо 50—100 г. Матка растет под воздействием прогестерона и многих других гормонов плаценты. Прогестерон влияет на мышечные волокна матки, заставляя их увеличиваться, и на кровеносные сосуды, стимулируя их расширение. Во второй половине беременности появляются сокращения матки, которые к предродовому периоду становятся более активными. Все в порядке, матка как бы тренируется перед предстоящей тяжелой работой.

Положение матки с каждым месяцем меняется все больше и больше. Связки, пытающиеся удерживать беременную матку в правильном положении, утолщаются и растягиваются. За счет этих изменений могут возникать неприятные ощущения по обеим сторонам живота, напоминающие предменструальные боли. За счет усиления кровообращения матки и затруднения оттока крови из нижних конечностей могут появиться варикозно-расширенные вены.

Во время беременности изменяются не только физические функции организма, но и психология женщины. Как правило, у женщин при беременности претерпевает значительные изменения и эмоциональное состояние. В первой половине беременности большинство женщин беспокоят забота и тревога о собственном здоровье. Постепенно вы начнете замечать некоторые физические изменения. Вы, вероятно, будете быстро уставать. В I триместре ваши грудные железы начнут округляться, в них появятся болезненные ощущения. Хотя вес не увеличился, талия начнет раздаваться, а пуговицы не застегиваются. Могут появиться тошнота, и даже рвота. Хотя существует понятие утренней тошноты беременных, тошнота может настигнуть вас в любое время дня и ночи. Меняются вкусы в еде, появляется повышенная чувствительность к запахам. Вам вдруг начинает нравиться то, чего вы раньше не ели, а любимое блюдо вы отвергаете. На этой стадии, как считают многие исследователи, большинство женщин не думают о своем будущем ребенке, как о реальном. Может быть, это психологическая защита на случай выкидыша, который более всего вероятен в первые недели беременности. Исследование факторов стресса в период беременности показало, что в I триместре женщины более всего боятся, что ребенок родится с отклонениями от нормы или слабым, причем эти страхи вновь

усиливаются при приближении срока родов.

Во II триместре, особенно после шевеления плода, все мысли и заботы направлены на благополучие плода. Будущая мать часто обращается к нему с ласковыми словами, она фантазирует, наделяя ребенка индивидуальными особенностями. Наряду с этим у женщины появляется чувство утраты своих прошлых привязанностей и привычек в угоду предстоящему материнству, возникают сомнения относительно потери привлекательности, изменений во взаимоотношениях с мужем.

Для большинства женщин II триместр беременности – это время большой радости и умиротворения. Утренней тошноты обычно уже нет. Ваше тело адаптировалось к увеличенной выработке гормонов. Вы можете вести такую жизнь, к которой привыкли. Во II триместре происходят два волнующих события: ваше тело настолько изменяется, что беременность перестает быть тайной для окружающих, и вы начинаете ощущать движения ребенка внутри вас. Их принято называть шевелениями. Некоторые женщины описывают свои ощущения так: как будто бабочки в животе порхают. Для других это похоже на подергивания мышц. Какими бы ни были ваши ощущения, это начало ваших особенных взаимоотношений с ребенком, который отныне стал реальностью. Вы способны судить о том, когда он спит, когда икает, какая пища ему нравится, даже на каком боку он предпочитает спать. Исследуя, как супруги воспринимают своих не появившихся еще на свет детей, специалисты обнаружили, что родители по движениям ребенка создавали представление о его характере: живой, робкий, веселый, ласковый.

В III триместре ваше тело, которое, может быть, приносило вам много радости в предшествующие месяцы беременности, становится неуклюжим и грузным. Вы с грустью говорите, что стали похожи на арбуз или на кита, выброшенного на берег.

Размеры вашего тела и положение ребенка очень осложняют жизнь в последние месяцы беременности. Движения ребенка, ранее мягкие, теперь могут вызывать боль, потому что он вырос. У вас может появиться одышка, вам бывает трудно встать с кресла или завязать шнурки на туфлях, не отрывая ногу от пола. У вас может побаливать сердце, появляются другие самые разнообразные боли и недомогания.

В эмоциональном плане у вас может быть состояние «сенсорной перегрузки». Исследования показывают, что в последние месяцы беременности страхи, мучившие вас в I триместре, возвращаются с новой силой. Вы тревожитесь за свое здоровье, за здоровье ребенка, вас страшат предстоящие роды,

волнует, что вы набрали большой вес, вас беспокоит, не обвиснет ли ваша грудь, и не останутся ли растяжки на животе. Вас снова тревожит, справитесь ли вы с ролью матери. Если раньше об этом думалось как о будущем, то теперь срок превращения в маму неотвратимо приближается. Вас может беспокоить, как ваши старшие дети отнесутся к появлению в доме новорожденного. Вам страшно подумать, как вы будете управляться со всем этим.

Вам могут помочь советы, приводящиеся в журналах, книгах. Постарайтесь всегда быть занятой, не оставляйте себе времени для раздумий о том, что вас ждет впереди. Но последний триместр не только время страхов и уныния. Он также наполнен надеждами и предвкушениями Преодоление всяческих опасений и страхов зачастую осуществляется путем демонстрации регрессивного поведения (т. е. возвращение к детскому поведению). Цель такого поведения – бессознательное желание беременной найти в окружающих защиту и преодолеть боязнь. Прежде всего, близкие родственники должны предоставить надежную опору для психологического комфорта беременной. При чрезмерно тревожном отношении к беременности надо обратиться за советом к врачу.

Таким образом, физические и психические изменения в организме беременной являются приспособительными и необходимыми для удовлетворения потребностей растущего плода.

Питание беременных

Правильная диета при беременности обязана учитывать интересы двоих – матери и плода. Поэтому во время беременности пища должна быть разнообразной, содержащей достаточное количество белков, углеводов, витаминов и др.

Здоровое и полноценное питание беременной женщины должно соответствовать следующим требованиям.

1. Пища должна быть разнообразной – так организм беременной получает все вещества, необходимые для сохранения здоровья и нормального развития плода.

2. Питайтесь регулярно, старайтесь не пропускать время приема пищи. Беременность – не самое лучшее время для поста или опробования новой современной диеты, потому что это может вызвать временную нехватку витаминов и минералов, которые важны для формирующегося ребенка.

3. Пища должна обладать необходимой питательной ценностью, которая составляет около 2500—3000 ккал в день в первой половине беременности и 3000—3500 ккал – во второй половине.

4. Белки, жиры и углеводы должны быть представлены на вашем столе в правильном соотношении.

5. Пища должна содержать достаточное количество витаминов и минеральных веществ.

Во время беременности стоит выпивать достаточное количество жидкости (8—10 стаканов в день).

Пища не должна быть раздражающей, т. е. не должна содержать значительного количества острых пряностей и пищевых добавок.

Старайтесь достичь необходимых вкусовых качеств при приготовлении блюд не путем чрезмерного использования пряностей, а правильным подбором вкусных продуктов и их соответствующим приготовлением. Вместо острых видов пряностей (которых в рационе следует избегать) лучше использовать нераздражающие продукты, вносящие вкусовое разнообразие, таких как, грибы, небольшое количество хрена, сыры и т. п. Пищу желательно приправлять зеленым луком, зеленью петрушки и сельдерея, укропом, тмином и майораном.

6. Постарайтесь полностью отказаться от употребления алкоголя. Даже умеренное употребление алкоголя на ранних стадиях беременности значительно увеличивает опасность выкидыша, наносит ущерб нормальному развитию и росту плода. Приема даже небольшого количества алкоголя достаточно для

появления у ребенка слабовыраженных дефектов развития.

7. Пища не должна вызывать вздутие живота. Блюда, вызывающие вздутие живота (свежие печеные изделия из дрожжевого теста, свежий хлеб, большое количество капусты, горох и т. д.), не рекомендуются вообще или допускаются в очень небольших количествах.

8. Пища должна хорошо перевариваться. Поэтому следует отдавать предпочтение вареным, тушеным и приготовленным на пару блюдам. Но можно употреблять и некоторые блюда, которые перевариваются труднее, однако их следует комбинировать с легко перевариваемой пищей.

9. Необходимо принимать достаточное количество пищи, содержащей клетчатку (хлеб грубого помола, овощи, фрукты), чтобы предупредить возникновение запоров.

10. Приготовленные блюда должны быть вкусными, чтобы вы испытывали настоящее удовольствие от еды.

Еда, приготовленная согласно этим принципам, не является диетической в прямом смысле слова, но является здоровой. Поэтому она может подойти и вашему мужу, а также всем другим членам семьи.

Поскольку многие питательные вещества, необходимые плоду для его развития, содержатся в молоке (кальций, белки, витамины и др.), можно вам посоветовать пить молоко каждый день. В первой половине беременности достаточно 0,5 л молока в день, во второй половине – чуть больше. В качестве нежирной пищи выберите снятое молоко, маложирный йогурт и маложирный сыр вместо цельного молока и сливочного мороженого. Если вы совсем не переносите молоко, постарайтесь регулярно есть хотя бы молочные продукты – творог, простоквашу и др. В этом случае хорошо также посоветоваться с врачом в консультации для беременных.

Обязательно следите за тем, чтобы ваше ежедневное меню включало овощи, содержащие фолиевую кислоту (например, салат), и фрукты, богатые витамином С (цитрусовые и др.). К тому же многие свежие фрукты и овощи содержат клетчатку, потребление которой необходимо в период беременности для того, чтобы предупредить запоры.

Домашняя птица, рыба, постное мясо, бобы и фасоль, яйца, орехи и семечки – все эти продукты являются богатым источником протеина, необходимого для нормального роста и развития плода, а также плаценты, матки и молочных желез во время вынашивания малыша. Рекомендуемая ежедневная норма белка составляет 168—196 г.

Пища для беременных не должна быть слишком жирной, но

неправильным был бы и полный отказ от всех жиров. Просто включайте их в свое питание в умеренном количестве.

Строго ограничьте в своем рационе употребление полуфабрикатов, потому что обычно это высококалорийные продукты с обилием жира. Они содержат мало тех питательных веществ, что необходимы вам и вашему ребенку. Конечно, иногда можно позволить себе такую пищу, но не слишком часто.

Ограничьте в своем рационе острые и соленые продукт и отдайте предпочтение молочным и вегетарианским овощным супам, отварному мясу или рыбе с овощным гарниром и зеленью, блюдам из молочных продуктов, свежим фруктам и ягодам.

Трудно переоценить роль воды в системе жизнеобеспечения организма. Она выполняет несколько исключительно важных функций: является средой для большинства химических реакций, способствует выведению продуктов отхода, с ее помощью организм освобождается от излишка тепла. Потребление достаточного количества жидкости приобретает особое значение во время беременности: ведь вода необходима вашему ребенку для усвоения питательных веществ, формирования новых клеток, поддержания нужного объема крови.

Врачи рекомендуют ежедневно выпивать 1,8—2,2 л жидкости (8—10 стаканов). Сюда включаются соки, напитки, молоко, жидкость, содержащаяся в сочных фруктах и первых блюдах, но все же ничто не может заменить обычную воду.

Замечено, что более обильное, чем обычно, питье позволяет почувствовать себя лучше многим женщинам, страдающим такими осложнениями во время беременности, как судороги матки, головные боли, рвота. К тому же в период вынашивания малыша объем циркулирующей в женском организме крови возрастает почти в два раза, что помогает организму приспособиться к этой перемене приемом дополнительной жидкости.

Нужно увеличить количество потребляемой в течение дня воды женщинам, страдающим во время беременности от рвоты или диареи (это поможет избежать обезвоживания организма). Вы можете проверить, достаточно ли жидкости вы потребляете. Обратите внимание на цвет мочи: если она прозрачна, светло-желтого цвета, значит, воды вашему организму достаточно. Ярким показателем недостатка жидкости является темно-желтая моча.

Вы уже поняли, что во время беременности вам, возможно, придется пересмотреть некоторые взгляды на питание, сделать его максимально сбалансированным и полноценным. Это также означает, что от употребления некоторых продуктов вам будет

лучше отказаться или же строго ограничить их в своем рационе.

Необходимо ограничить:

1) некоторые сорта мяса и жиров, например жирное мясо, мясо жареное и запеченное (в большом количестве), маринованную рыбу, жирную птицу;

2) некоторые кондитерские изделия: тесто с большим количеством жира, жирные пирожные с масляным кремом;

3) острые пряности в большом количестве: перец черный, перец красный, тимьян, душистый перец, острая приправа для супов;

4) блюда, вызывающие вздутие живота: капусту в большом количестве, бобовые, свежий хлеб, свежие печеные изделия из дрожжевого теста, квашеные огурцы в большом количестве;

5) мороженое во всех видах;

6) алкогольные напитки, кофеин. Помните, что кофеин содержится не только в кофе, но и в кока-коле, шоколаде, некоторых средствах от кашля, головной боли.

Для того чтобы обезопасить себя и своего ребенка от пищевых отравлений и заболеваний, связанных с употреблением в пищу некачественных или зараженных продуктов, старайтесь придерживаться определенных правил.

Внимательно отнеситесь к выбору мяса и рыбы. Их лучше покупать в специализированных магазинах, где соблюдены все необходимые санитарно-гигиенические нормы, скоропортящиеся продукты хранятся в специальных холодильниках, и вы можете доверять свежести и качеству выбранного продукта. Избегайте покупать мясо и рыбу на стихийных рынках, особенно возле проезжих дорог, железнодорожных путей. Если сомневаетесь в свежести товара, лучше откажитесь от покупки – вам нельзя рисковать, полагаясь только на честное слово продавца.

Не покупайте пирожки и другие готовые продукты у уличных торговцев (лучше всегда носите с собой яблоко, банан или орехи, чтобы перекусить вне дома).

Отказывайтесь от продуктов, если их достают с витрины, а не из холодильника. Несвежее пирожное или торт могут вам не только испортить настроение, но и стать причиной пищевого отравления.

Не ешьте пищу, если сомневаетесь в ее качестве. Обязательно обращайте внимание на срок годности продуктов, где бы вы их ни покупали. Это, конечно, банальная истина, но все же не ешьте овощи и фрукты, пока не вымоете их очень тщательно сами.

Не пейте сырую воду (а особенно воду из незнакомых источников) и по возможности не используйте ее для чистки зубов и полоскания рта. Не пейте непастеризованное молоко и не

ешьте никакие продукты из такого молока. Также избегайте мягких сыров наподобие камамбера, рокфора. Эти продукты могут быть источником листериоза. Также бактерии листериоза могут содержаться в недоваренном мясе, морепродуктах. Чтобы уберечься не только от листериоза, но и от многих других инфекций, все мясные и морепродукты подвергайте тщательной тепловой обработке, прежде чем употреблять их в пищу. Старайтесь не есть незнакомую пищу, даже если она рекомендована кем-то из тех, кому вы доверяете. Во время беременности ваш организм не готов к подобным экспериментам.

Если вы не хотите, чтобы ваш ребенок после рождения страдал от аллергии, ограничивайте потребление продуктов, относящихся к облигатным аллергенам (в том числе апельсинов, мандаринов, шоколада).

Не ходите в столовые и прочие заведения общепита, в которых обычно достаточно небрежно относятся к нормам чистоты.

При нормальном течении беременности в первой ее половине вы можете есть не менее 4 раз в день. Если позволяет распорядок дня, то хорошо бы принимать пищу в одни и те же часы. Завтрак должен составлять 30 % суточной калорийности, обед – 40 %, полдник – 10 %, ужин – 20 %, т. е. во второй половине дня пищевая нагрузка уменьшается.

Рыбу и мясо беременная женщина может включать в свой рацион в первой половине дня, а молочные продукты – во второй. Во второй половине беременности врач обязательно посоветует вам перейти на 5– и даже 6-разовое питание. Только не забывайте, что ужинать вы должны не позднее 2—3 ч до сна, чтобы не перегружать кишечник.

По рекомендации специалистов по питанию будущая мамочка должна получать 50—60 % белков животного происхождения в день, из них около 25 % – мясо и рыба, около 20 % – молоко и молочные продукты, и 5 % – яйца. Оставшиеся 5 % занимают растительные белки.

Многие будущие мамочки бояться располнеть или наоборот, не набрать нужной массы. Ваша рекомендуемая масса тела РМТ) определяется по формуле:

РМТ, кг = (Р – 100) – (Р – 152) ?0,4,

где Р – рост, см.

Отклонение МТ от рекомендуемой величины в пределах от 10 —20 % считается нормальным. Состояние питания может быть оценено по показателю индекса массы тела (ИМТ), определяемому по отношению фактической МТ к росту, возведенному в квадрат. ИМТ от 19 до 26 считается нормальным

(см. таблицу 1). Во всяком случае, во время беременности женщина не должна худеть!

Таблица 1. Рекомендуемые величины прибавки массы тела во время беременности, кг

Исходное состояние питания	*ИМТ, кг*	*Триместры, рекомендуемая прибавка, кг*			*За весь период беременности*
		I	II	III	
Нормальное	19—26,2	2	6	4	Не меньше 12
Пониженное	Менее 19	3	7	5	Не меньше 15
Избыточное	26—30	1	6	3	Не меньше 10
Ожирение	Более 30	1	4	3	Не меньше 8

При наличии двойни конечная прибавка массы тела должна быть на 2—4 кг больше.

Регулярно контролируйте свой вес!

Хотя акушеры-гинекологи делят беременность на три триместра, мы будем рассматривать для удобства две половины беременности: первую – до 20 недель, и вторую – от 20 недель до родов. Рацион женщины в конце первого триметра и женщины в начале второго триместра существенно не отличается.

Глава 2. Основные продукты питания беременной женщины

Витамины и минеральные вещества

Меню беременных женщин должно по возможности включать все основные виды продуктов: мясо и мясопродукты, птицу, рыбу, яйца, молоко и молочные продукты, хлеб, макароны и крупы, овощи, фрукты, ягоды, соки, кондитерские изделия. Помните: нет продуктов полезных или бесполезных. Лишь сочетание самых разнообразных веществ может обеспечить будущую мамочку и ее малыша всеми необходимыми питательными веществами.

Белки

Белки являются важнейшим компонентом питания, потому что используются организмом в качестве строительного материала для восстановления и деления клеток, т. е. представляют собой основу структурных элементов тканей и органов. Белок также играет ключевую роль в регулировании обмена веществ, способности к росту, сокращениям мышц, в образовании антител, гормонов, ферментов.

Чрезвычайно важно, чтобы на протяжении всей беременности вы получали достаточное количество белка, который используется для подготовки организма матери к вынашиванию младенца (белок необходим для создания матки и плаценты, входит в состав околоплодной жидкости), участвует в формировании тканей и органов плода.

Гемоглобин (белковое вещество в составе крови, объем которой во время беременности увеличивается) отвечает за достаточное снабжение кислородом тканей вашего организма и организма ребенка.

Таким образом, вы видите, что значение белка переоценить невозможно. В ходе вынашивания беременности его потребление обязательно следует увеличивать, чтобы удовлетворить потребности матери и растущего плода. Так, если небеременные женщины нуждаются в получении 1—1,5 г белка на 1 кг веса в сутки, т. е. около 60—90 г, то в первой половине беременности женщина должна получать не менее 1,5 г белка на 1 кг веса в сутки, а при физическом труде и показаниях к усиленному питанию (как и во второй половине беременности) – 2 г (т. е. от 90 до 120—140 г).

Несмотря на то что белки составляют 1/4 часть человеческого тела, организм обладает лишь незначительными белковыми резервами, поэтому нужно обязательно следить за регулярностью своего питания.

Строение белков, каждой клеточки и ткани организма отличается удивительным разнообразием. В то же время бесчисленное множество различных видов белков построено всего лишь из 20 распространенных в природе аминокислот, 9 из которых – незаменимые, их нужно получать вместе с пищей. Остальные 11 аминокислот считаются заменимыми, потому что они вырабатываются в организме человека. *Аминокислоты*– единственный источник образования белков.

Не все белки, содержащиеся в продуктах питания, равноценны для нашего организма. Пищевая ценность белков

различных видов зависит от их аминокислотного состава. Белками высокого качества (или полными) считаются те, которые содержат все незаменимые аминокислоты в количествах, необходимых для образования и развития белковых тканей в организме. Если какой-нибудь из незаменимых аминокислот в белках потребляемой пищи будет недостаточно или вообще не будет, то и другие аминокислоты не смогут полностью использоваться организмом, в результате чего белковые ткани не будут формироваться. Здесь можно провести аналогию с производством какого-либо изделия, когда возникает нехватка одной из деталей, необходимой для сборки. В этом случае количество выпущенных изделий будет определяться не общим количеством деталей, а их комплектностью. Аналогичная комплектность, но в отношении незаменимых аминокислот, должна соблюдаться и при синтезе белков в организме.

К полным белкам относятся белки животного происхождения. Более того, аминокислотный состав белков яиц считается идеальным, потому что их усвоение организмом человека близко к 100 %. Очень высока степень усвоения и других продуктов животного происхождения: рыбы (70—80 %), молока (75—80 %), мяса (70—75 %) и т. д.

Практически во всех белках растительного происхождения (кроме соевых) одной или более незаменимых аминокислот не хватает, поэтому они считаются неполными. Для удовлетворения аминокислотных потребностей организма желательно сочетать в рационе различные продукты растительного происхождения, а также растительного и животного происхождения, чтобы не возникало дефицита в источнике полных белков.

Расщепление белков до аминокислот требует большого количества энергии, которая должна поступать в организм с продуктами, богатыми жирами и углеводами. Если в вашем рационе недостаточно калорийной пищи, то даже при нормальном количестве потребляемых белков вам может грозить белковая недостаточность, потому что организм станет использовать белок для накопления энергии, а не для создания клеток. Чтобы избежать подобных неприятностей, постарайтесь питаться не только регулярно, но и достаточно калорийно.

Диета, бедная белками, приводит к развитию тяжелой формы токсикоза, отеков, анемии, рвоты.

Жиры

Пищевые жиры являются настоящими концентратами калорий, потому что при их окислении в организме освобождается почти в 2,5 раза больше энергии, чем при окислении белков и углеводов. Это очень важно во время беременности, потому что для формирования и роста плода энергия требуется во все возрастающих количествах, к тому же материнский организм биологически запрограммирован на накопление запасов в этот период на случай чрезвычайных обстоятельств. Откладываясь, излишки жиров образуют подкожную жировую прослойку, которая сможет защитить вас и вашего малыша при падении, ударах, от холода.

Однако жиры используются организмом не только в энергетических, но и в пластических целях. Содержащиеся в них жирные кислоты играют значительную роль при формировании клеточных мембран, регулирующих все стороны жизнедеятельности организма.

По насыщенности жирными кислотами жиры делятся на две большие группы.

1. *Твердые жиры* (в основном входят в состав продуктов животного происхождения, таких как сливочное масло, сало, смалец) содержат насыщенные жирные кислоты, которые относятся к незаменимым факторам питания, потому что не могут быть синтезированы в организме и, следовательно, должны поступать в составе пищи (эти кислоты по своим биологическим свойствам относятся к жизненно необходимым веществам и даже рассматриваются как витамины);

2. *Жидкие жиры* (входят в состав продуктов растительного происхождения, таких как масло подсолнечное, оливковое, масло из орехов, косточек) – содержат в основном ненасыщенные жирные кислоты.

Ученые установили связь ненасыщенных жирных кислот с обменом витаминов группы В и с обменом холестерина (они способствуют быстрому преобразованию холестерина в фолиевую кислоту и выведению ее из организма). К тому же ненасыщенные жирные кислоты оказывают нормализующее действие на стенки кровеносных сосудов, повышают их эластичность и снижают проницаемость.

Жиры содержат и жирорастворимые витамины. Животные жиры являются источником витаминов А и С, растительные – витамина Е (который обладает свойством предупреждать возникновение самопроизвольных абортов и выкидышей).

Вы ошибетесь, если будете думать, что питательная ценность и калорийность твердых животных жиров выше ценности жидких растительных масел. Ведь, например, энергетическая ценность 1 кг сливочного масла почти на 1500 ккал ниже, чем аналогичный показатель подсолнечного масла, что легко объясняется содержанием в сливочном масле воды и небольших количеств белка, молочного сахара и минеральных веществ.

Суточная норма потребления жиров во время беременности составляет около 100—110 г, а растительных масел – 20—30 г. Точная количественная потребность человека в жирах, в отличие от белковых веществ, до сих пор не определена, потому что значительная часть жировых компонентов тела может быть синтезирована в организме человека (прежде всего из углеводов). Однако исследования показали, что полное исключение жиров из питания вызывает серьезные нарушения здоровья, поскольку приводит к дефициту незаменимых веществ и жирорастворимых витаминов, содержащихся в жирах. Недостаток не только незаменимых, но и ненасыщенных жирных кислот, в рационе питания приводит к задержке роста организма, нарушениям структуры и функций клеточных мембран, сухости и воспалению кожных покровов, снижению устойчивости организма к неблагоприятным внешним и внутренним факторам, нарушению правильного протекания беременности и ряду других расстройств здоровья. Избыточное же потребление жира ухудшает аппетит, неблагоприятно сказывается на кроветворении, поэтому даже во второй половине беременности женщина должна получать не более 110 г жира в день.

Углеводы

Из всех потребляемых человеком пищевых веществ углеводы, несомненно, являются главным источником энергии. В среднем на их долю приходится от 50 до 70 % калорийности дневных рационов.

Наиболее богаты углеводами многие растительные продукты: хлеб, крупы, макароны, картофель, капуста, кукуруза, отруби, фрукты.

Потребность в углеводах в очень большой степени зависит от энергетических трат организма, поэтому за их счет легче всего регулировать калорийность дневного рациона. В отличие от белков и в определенной степени жиров, количество углеводов в рационе питания может быть снижено без особого вреда для здоровья. Для беременных, которым необходимо внимательно следить за своим весом, особую опасность может представлять пристрастие к конфетам, пирожным, тортам, варенью, мороженому. Отличительной особенностью этих продуктов являются их высокая калорийность и низкое содержание незаменимых факторов питания, что способствовало приобретению ими дурной славы носителей пустых калорий. Это означает, что при регулярном употреблении подобных продуктов вы будете хвататься за голову, становясь на весы, но никакой пользы ни вам, ни вашему малышу лишние килограммы не принесут.

Углеводы, содержащиеся в пищевых продуктах, можно разделить на моносахариды (простые углеводы) и полисахариды, образованные из различного количества остатков моносахаридов.

Моносахариды обладают сладким вкусом, в связи с чем их называют сахарами. Из этой группы углеводов для человека наиболее важны *глюкоза, фруктоза* (фруктовый сахар) и *лактоза* (входит в состав молочного сахара).

Основными пищевыми источниками глюкозы и фруктозы являются мед, виноград, сладкие фрукты и овощи. Глюкоза и фруктоза содержатся во всех плодах: в семечковых преобладает фруктоза, а в косточковых (абрикосах, персиках, сливе) – глюкоза. В ягодах количество этих моносахаридов приблизительно одинаково.

Попадая с пищей в организм, почти все количество фруктозы и галактозы перерабатывается в глюкозу, которая является наиболее легко и быстро усваиваемым источником энергии для человека. Именно поэтому достаточный уровень глюкозы в крови так важен для будущей мамы и ее растущего малыша.

Полисахариды в нашем питании играют не менее важную роль, чем простые углеводы. Они делятся на перевариваемые и неперевариваемые в желудочно-кишечном тракте. К перевариваемым относят *крахмал* и *гликоген,* построенные из большого числа остатков глюкозы.

Крахмал, содержащийся в больших количествах в пшенице, рисе, картофеле, кукурузе, сушеной фасоли и другом, попадая в наш организм, расщепляется пищеварительными ферментами и превращается в глюкозу.

Излишек потребляемых человеком и животными углеводов, помимо жировых отложений, может накапливаться в организме в мышцах и печени в виде гликогена, однако его запасы значительно уступают запасам жиров.

Наиболее ценными из неперевариваемых полисахаридов для человека являются *клетчатка* и *пектиновые вещества*, которые еще называют пищевыми волокнами. Они входят в состав оболочек растительных клеток. Много клетчатки содержится в овощах, фруктах, листьях и стеблях растений, однако в организме человека отсутствуют ферменты, отвечающие за ее расщепление. Частично эту функцию выполняют определенные бактерии в толстом кишечнике, но и они не расщепляют ее полностью, поэтому пищевые волокна не могут рассматриваться в качестве источника энергии. Но только на первый взгляд может показаться, что употребление пищи, богатой клетчаткой и пектиновыми веществами, бесполезно. На самом деле эти замечательные полисахариды относятся к регуляторам двигательной функции кишечника, так как при прохождении по нему раздражают нервные окончания, находящиеся в кишечной стенке, усиливая перистальтику (в результате пищевые массы быстрее продвигаются по кишечнику). Вот почему для беременных очень важно вводить в свой ежедневный рацион продукты, богатые клетчаткой, такие как хлеб из муки грубого помола, фрукты и овощи, в особенности свеклу, морковь, чернослив. Это будет самым лучшим и самым безопасным профилактическим (и лечебным) средством от запоров и атонии кишечника (обычно 25 г клетчатки в день при потреблении достаточного количества жидкости хватает для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта). К тому же установлено, что пищевые волокна обладают антитоксическим эффектом: они способны адсорбировать и выводить из организма различные соединения, в том числе экзо– (внешние) и эндогенные (внутренние) токсины, тяжелые металлы. Несмотря на то, что человек потребляет углеводов значительно больше, чем жиров и белков, их резервы в организме невелики. Это означает, что

снабжение углеводами организма, который не умеет их синтезировать самостоятельно, должно быть регулярным. Особенно важно учитывать этот принцип во время беременности, поскольку недостаток глюкозы, получаемой из углеводов, негативно сказывается на развитии нервной системы плода. К тому же многие богатые углеводами продукты насыщены витаминами, минералами, клетчаткой и содержат мало жиров.

Однако избыток углеводов в рационе способен вызвать аллергические изменения, задержку жидкости в организме, возникновение ожирения у матери и формирование чрезмерно крупного плода (а следовательно, и травматизму при родах). В связи с этим большинство специалистов рекомендуют ограничивать прием углеводов, особенно во второй половине беременности, до 300—400 г в день.

Витамины и минеральные вещества

Потребность организма беременной женщины в витаминах и минеральных веществах может значительно увеличиться, настолько, что даже самая правильная диета, составленная опытными врачами, не сможет дать вам и вашему малышу оптимальный набор веществ, необходимых для правильного физического и умственного развития плода (см. таблицу 2).

Рекомендуемые нормы витаминов

Таблица 2. Суточная потребность в витаминах взрослого человека и беременной женщины.

Витамин	*Для взрослого человека*	*Для беременной женщины*
Витамин A (ретинол)	До 2500 МЕ	До 2500 МЕ
Витамин B_1 (тиамин)	1,0—1,5 МЕ	1,5—2,0 мг
Витамин B_2 (рибофлавин)	1,1—3,0 мг	1,5—2,0 мг
Витамин B_3 (никотинамид)	18—20 мг	15—20 мг
Витамин B_5 (пантотеновая кислота)	4—7 мг	4—7 мг
Витамин B_6 (пиридоксин)	1,5—2,2 мг	2,5 мг
Витамин B_9 (фолиевая кислота)	0,2—0,4 мг	0,8—1 мг
Витамин B_{12} (цианкобаламин)	2,0—3,0 мкг	3,0—4,0 мкг
Витамин C (аскорбиновая кислота)	50—60 мг	70—100 мг
Витамин D	200—400 МЕ	400—600 МЕ
Витамин E (токоферол)	7—10 МЕ	10—15 МЕ
Витамин H (биотин)	30—100 мкг	30—100 мкг
Витамин K	45—80 мкг	65 мкг

Таблица 3. Минеральные вещества.

Микроэлементы	*Для взрослых*	*Для беременных*
Железо	10—15 мг	30—60 мг
Йод	150 мкг	175—200 мкг
Кальций	500—1000 мг	1000—1200 мг
Магний	270—400 мг	320—355 мг
Марганец	2,0—5,0 мг	2,0—5,0 мг
Медь	1,5—3,0 мг	1,5—3,0 мг
Молибден	75—250 мкг	75—250 мкг
Селен	45—70 мкг	65—75 мкг
Фосфор	800—1000 мг	1200 мг
Хром	50—200 мкг	50—200 мкг
Цинк	10—15 мг	15—20 мг

Итак, что же это за вещества и чем грозит их недостаток или избыток?

Витамины

Помимо основных пищевых веществ (белков, жиров и

углеводов), которые являются источниками энергии и пластического материала, в пище содержатся вещества, которые не дают энергии, но совершенно необходимы в минимальных количествах для поддержания жизни. Речь идет, конечно же, о витаминах. Эти вещества являются незаменимыми, потому что не синтезируются (или почти не синтезируются) клетками нашего организма, поэтому их необходимо ежедневно получать из пищи. В продуктах питания могут содержаться не только сами витамины, но и их предшественники, или так называемые провитамины, из которых в организме образуются витамины.

В зависимости от растворимости витамины делят на две группы: жирорастворимые и водорастворимые.

Жирорастворимые витамины обладают способностью накапливаться в нашем организме в жировых тканях, они входят в структуру мембранных систем, обеспечивая их оптимальное функциональное состояние. К этой группе относятся только четыре витамина: А, D, Е и К, а остальные витамины – водорастворимые.

Водорастворимые витамины мы получаем из пищи, они не могут накапливаться и долгое время сохраняться в нашем организме (за исключением витамина В12). Эти вещества участвуют в функционировании ферментов и играют важнейшую роль в регуляции обменных процессов.

Многие витамины разрушаются под воздействием света или тепла, поэтому в процессе неправильного приготовления пищи вы можете потерять большую часть из них. Переваривание, пережаривание, повторная заморозка или разогревание пищевых продуктов, длительное хранение приготовленных блюд приводят к потере до 90 % витаминов.

Недостаток витаминов в пище (гиповитаминоз) или их длительное отсутствие (авитаминоз) являются причиной повышенной утомляемости, слабости, апатии, а у беременных могут привести к самопроизвольным выкидышам, преждевременным родам, являются одной из причин слабой родовой деятельности, плохо отражаются на ребенке. При гиповитаминозе наблюдается снижение сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям, авитаминоз может привести к тяжелым формам болезней.

В природе витамины синтезируются в клетках растений, поэтому плоды и овощи служат основным источником их поступления в организм человека. Лишь небольшая часть витаминов может образовываться в организме из растительных провитаминов (например, А, РР). Летом и осенью, когда на нашем столе частыми гостями являются свежие фрукты и овощи, пища

богаче витаминами, чем зимой и весной. Поэтому гиповитаминозные состояния носят сезонный характер и чаще наблюдаются в зимне-весенние месяцы. Именно в этот период беременным женщинам стоит особенно внимательно следить за достаточным потреблением всех необходимых витаминов, вводя в свой рацион продукты, их содержащие, ведь при вынашивании малыша потребность в этих веществах значительно возрастает.

Для устранения дефицита витаминов в питании врач может посоветовать вам принимать витаминные добавки. Однако перед этим вам будет необходимо проанализировать свой рацион, чтобы точно выяснить, каких именно витаминов вам не хватает, ведь передозировка многих из них грозит не меньшими опасностями, чем недостаток. Именно поэтому будьте предельно осторожны при выборе витаминных добавок и ни в коем случае не принимайте их, не посоветовавшись предварительно с врачом. Само собой разумеется, что никакие специальные добавки (которые при неверном их употреблении вызывают и нежелательные побочные эффекты) не смогут заменить натуральные витамины.

О функциях необходимых человеку витаминов, об их источниках в нашем рационе, о последствиях недостатка и избыточного потребления, а также норму их потребления для беременных вы можете узнать из специальной литературы.

Минеральные вещества

Организм человека нуждается в систематическом снабжении минеральными солями, поскольку сам не способен их синтезировать. Минеральные вещества выполняют в организме множество функций, среди которых наиболее важными считаются их участие в регулировании образования энергии, в формировании скелета и мягких тканей, в передаче кислорода из легких в ткани, в поддержании оптимального давления жидкости и нормального кислотно-щелочного равновесия в организме, в поддержании нормального солевого состава крови и участие в структуре ее элементов, влияние на сердцебиение, нервную систему и т. д. Поэтому очень важно, чтобы во время беременности ваш рацион в достаточном количестве включал в себя все необходимые для вас и растущего плода минеральные вещества.

Одни минеральные вещества (натрий, калий, кальций, магний, фосфор, сера, хлор) необходимы нашему организму ежедневно в сравнительно больших количествах. Они относятся к макроэлементам. Другие не менее важны, но нужны в очень

малых количествах (железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, кобальт, медь, селен и т. д.). Они называются микроэлементами. Некоторые минеральные вещества (ртуть, свинец, кадмий) являются чрезвычайно вредными для человека, а в особенности для формирующегося и растущего плода, и вы должны быть чрезвычайно внимательны, чтобы не допустить попадание этих веществ в ваш организм.

Тщательные научные исследования показали, что главными источниками минеральных элементов в нашем питании являются растительная пища (причем в свежих овощах и фруктах они находятся в самой активной форме и легко усваиваются организмом), молоко и молочные продукты (сыр, творог, йогурт).

Неправильное приготовление пищи является причиной потери большей части не только витаминов, но и минеральных веществ. Так, длительная термическая обработка разрывает химические связи между минеральными элементами, с одной стороны, и белками, жирами и углеводами – с другой. Органические минеральные вещества становятся неорганическими либо же переводятся в трудноусваиваемую нашим организмом форму. Особенно это касается кальция, йода и ряда других элементов. Поэтому старайтесь придерживаться рекомендаций специалистов: не переваривайте и не пережаривайте пищу, избегайте повторного замораживания и разогревания продуктов, не храните их в течение долгого времени (особенно на свету и в тепле), старайтесь не выливать овощные отвары, а использовать их для приготовления первых блюд.

Ниже приводятся сведения о функциях необходимых человеку минеральных веществ, об их пищевых источниках, о последствиях недостатка и избыточного потребления, а также норма их потребления для беременных.

Кальций – чрезвычайно важный элемент, необходимый для нормального функционирования нашего организма. Минеральный компонент костной ткани находится в состоянии постоянного обновления. Так, у детей скелет полностью обновляется за 1—2 года, у взрослых – за 10—12 лет. Кальций же (вместе с фосфором) образует минеральную основу скелета, входит в состав костей и зубов, поэтому потребность в нем особенно велика у растущих детей и беременных. Кальций также необходим для нормальной возбудимости нервной системы и сократимости мышц, он служит активатором ряда ферментов, нейтрализует вредные кислоты. Недостаток кальция в организме способен вызвать задержку в росте и отставание в развитии плода, привести к размягчению костей материнского организма

(поскольку потребность в этом элементе у плода будет удовлетворяться за счет кальция из костной ткани матери), может быть причиной судорог и мышечных спазмов, может способствовать возникновению остеопороза. В период беременности результатом низкого уровня потребления кальция может быть повышение кровяного давления. Избыточное потребление кальция (более 2,5 г в день) вызывает его отложение в почках, печени и других тканях организма.

Суточная норма потребления кальция для беременных женщин составляет 1200—2000 мг, а самыми лучшими его источниками являются молоко и молочные продукты (сыр, творог, йогурт, кефир и т. д.), капуста, брокколи, сушеная фасоль, орехи. Из растительной пищи (хлеба, изделий из муки, шпината) кальций усваивается хуже, чем из молокопродуктов, поэтому врачи настоятельно рекомендуют будущим мамам включать молоко в свой рацион (в первой половине беременности достаточно употреблять 0,5 л молока в день, во второй – около 1 л).

На усвоение кальция отрицательно влияет избыток в пище фосфора, магния и калия, избыток или недостаток жира. Также степень усвояемости кальция зависит от обеспеченности организма витамином D, из которого в почках образуется вещество, способное транспортировать кальций в тонком кишечнике.

Фосфору принадлежит ведущая роль в деятельности центральной нервной системы, он так же, как и кальций является составной частью костей и зубов. Обмен фосфорных соединений тесно связан с обменом веществ (в частности, белков и жиров). Фосфор также необходим для сохранения баланса жидкости организма и играет важную роль в энергетическом обеспечении процессов жизнедеятельности. Обмены фосфора и кальция тесно связаны между собой. Нарушение одного обмена отражается на другом (поэтому все, что касается усвоения кальция, относится в равной степени и к фосфору). Недостаток фосфора в рационе может стать причиной тошноты, слабости, потери аппетита, спутанности сознания. Употребление этого элемента в повышенных дозах вызывает мышечные спазмы.

Магний играет важную роль при расслаблении мышц, он обладает сосудорасширяющими свойствами, стимулирует перистальтику кишечника, повышает отделение желчи. Недостаток магния в организме вызывает аритмию, тахикардию, головокружение, быструю утомляемость, бессонницу, задержку в росте у детей. При дефиците магния в почках развиваются дегенеративные изменения, а в стенках крупных сосудов

сердечной и скелетных мышц увеличивается содержание кальция, в результате чего они теряют эластичность, «деревенеют».

Переизбыток магния является причиной диареи и обезвоживания организма, может вызвать нарушение нервной активности. Повышенным содержанием этого элемента отличаются зеленые листовые культуры, а самые лучшие источники магния – овощи, фрукты, зерновые, орехи.

Калий влияет на внутриклеточный обмен и играет важную роль в поддержании кислотно-щелочного баланса в организме. Он также имеет большое значение для деятельности мышц, особенно сердечной, необходим для нервной активности. Калий помогает сохранить приемлемое количество воды крови и тканях организма, поскольку обладает мочегонным эффектом. Богатая калием пища вызывает повышенное выделение натрия (обладающего свойством задерживать воду) из организма вместе с водой, и при этом растворяются солевые излишки, образующиеся при обмене веществ. Недостаток калия в рационе вызывает затруднение клеточного дыхания, что в результате является причиной ослабления защитных сил организма и замедления созидательных процессов (а это особенно опасно во время беременности). Дефицит калия может вызывать слабость, раздражительность, нарушение работы сердечной мышцы, спутанность сознания.

Железо необходимо для образования в красных кровяных тельцах гемоглобина, ответственного за транспортировку кислорода из легких к тканям, а также требуется для нормального роста плода.

Потребности будущей мамы в железе изменяются на протяжении всей беременности. Так, во время I триместра они остаются почти на том же уровне, что и до зачатия, но, начиная с 4-го месяца и до конца беременности (по мере роста плода) потребности в железе постоянно возрастают. Не забывайте, что во время вынашивания ребенка объем крови будущей мамы увеличивается почти в 2 раза, и эта кровь должна содержать достаточное количество гемоглобина, чтобы обеспечить кислородом и беременную, и малыша. Особенно важно достаточное потребление железа на последнем месяце беременности, потому что ваш малыш в этот период создает собственные запасы этого элемента.

Недостаток железа у беременных очень распространен и является причиной такого неприятного явления, как железодефицитная анемия, которая может привести к преждевременным родам и рождению ребенка с малым весом. При железодефицитной анемии наблюдаются ухудшение

самочувствия, слабость, усталость, раздражительность, бледность кожных покровов, снижение аппетита, повышается восприимчивость организма к инфекционным заболеваниям. Недостаток железа может вызвать и появление странных пищевых пристрастий к малосъедобным, несъедобным или вредным веществам, таким как земля, штукатурка, глина, сигаретный пепел. Многие женщины понимают неестественность подобных гастрономических приверженностей, поскольку употребление этих веществ грозит опасностью отравления или паразитических инфекций, а также может нанести непоправимый вред вашему малышу. Повышение количества железа в рационе (либо употребление железосодержащих добавок) чаще всего помогает избавиться от подобных пищевых пристрастий.

Дефицит железа в организме во время беременности может быть вызван целым рядом факторов, таких как низкие запасы этого элемента до зачатия, частая сдача крови в качестве донора (не менее 3 раз в году), недостаток в рационе свежих овощей и фруктов, богатых витамином С (который способствует усвоению железа), употребление больших доз аспирина, вынашивание двойни или тройни и т. д.

Для предупреждения железодефицитной анемии будущей матери следует употреблять 30 мг железа в день, а для лечения этого заболевания – до 60 мг. Если у вас появились симптомы недостатка железа, скорее всего врач порекомендует вам принимать специальные добавки этого элемента. Однако если в вашем организме достаточные запасы железа, то его излишек в рационе (дозы, превышающие 30 мг) просто не будет усваиваться и вызовет такие неприятные явления, как тошнота, изжога, газообразование, запоры (стул при избытке железа густой, почти черного цвета), сердечная недостаточность.

Главными источниками железа являются мясные продукты, особенно печень и легкие. Преимущество этих продуктов перед растительными заключается и в том, что содержащиеся в них органические соединения железа организмом человека усваиваются значительно лучше. Однако не забывайте, что на усвоение железа большое влияние оказывает наличие в рационе достаточного количества витамина С, содержащегося в овощах и фруктах, а чай и кофе, напротив, значительно снижают усвоение организмом этого элемента.

Цинк играет очень важную роль в период беременности: он участвует в формировании и развитии различных органов, скелета, нервной системы и системы кровообращения плода. Цинк также имеет большое значение для нормального функционирования органов пищеварения, дыхания, для обмена

веществ, способствует поддержанию в норме кожи и волос, быстрому заживлению ран.

Дефицит цинка в рационе может вызвать преждевременные роды и обусловить низкий вес новорожденных, он является причиной потери аппетита и вкусовых ощущений, заболеваний кожи, задержки половой зрелости. Не менее опасна передозировка цинка (более 25 мг в день), вызывающая тошноту, рвоту, слабость, усталость, повышенную восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Избыточное количество этого элемента в рационе мешает усвоению железа и меди и, кроме того, повышает риск рождения детей с врожденными дефектами.

Основными пищевыми источниками этого элемента являются мясопродукты, зерновые, орехи, молоко и молочные продукты. Как и железо, цинк лучше усваивается из продуктов животного происхождения.

Йод помогает регулировать образование энергии в нашем организме, имеет большое значение для нормального функционирования щитовидной железы и роста. Этот элемент очень важен для беременных, поскольку его недостаток вызывает умственную отсталость, задержку роста и потерю слуха у новорожденных.

Хорошими источниками йода являются йодированная соль, морские водоросли, морепродукты, содержится он также в молоке и молочных продуктах.

Глава 3. Рецепты для первой половины беременности

Первые блюда. Супы

Если в первой половине беременности вас ничего не беспокоит, можете спокойно употреблять те же продукты, что и раньше. Конечно, если до беременности вы жить не могли без рассольника, кушайте его и сейчас спокойно, без опасений, но не чрезмерно, естественно, в рамках разумного.

Борщок с перцем

Требуется: 500 г мяса, 2 свеклы, 1 луковица, 1 морковь, 2 клубня картофеля, половинка болгарского перца, желательно красного, 0,5 кочана свежей капусты, 2—3 ст. л. зеленого горошка (замороженного или из банки), 1 помидор, томатная паста по вкусу, корень петрушки.

Способ приготовления. Сварить бульон, положить туда порезанные овощи и варить под крышкой 10 мин. Больше не надо, иначе все разварится и будет невкусно. Потом выключить огонь и оставить кастрюлю, все само дойдет до готовности. Томатную пасту положить вместе с овощами. Можно добавить черный перец горошком, лавровый лист. Есть борщок с перцем можно со сметаной и долькой чеснока.

Рецептуру можно поменять. Некоторые кладут горсть кукурузы, другие добавляют некоторое количество цветной капусты, репчатый лук заменяют мелко порезанным пореем, только не листьями, а белой частью.

Рассольник по-горски

Требуется: 500 г свежих говяжьих почек, 2 соленых огурца, 1 луковица, 1 стебель лука-порея, 3—4 клубня картофеля, 1 морковь.

Способ приготовления. С почек снять пленку, нарезать на 2—3 части, тщательно вымыть, замочить, оставить на 1 ч, потом воду слить, налить новую, вскипятить, слить, снова наполнить кастрюлю и варить примерно 1 ч, потом добавить овощи, соленые огурцы и держать на плите еще около 10—15 мин. Для того чтобы суп стал более острым, в самом конце варки можно влить рассол. Соль и томатную пасту добавить по вкусу.

Бульон с петрушкой

Требуется: говяжий бульон, пучок щавеля, 1 морковь, 2—3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 корень петрушки.

Способ приготовления. Варить бульон 15 мин, в самом конце положить порезанный пучок щавеля.

Подают это блюдо со сметаной и яйцом, сваренным вкрутую и нарезанным, а не положенным целиком в тарелку.

Кислые щи с пастернаком

Требуется: 500 г свинины, 1 стакан капусты квашеной, 2—3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 пастернак (коренья), лавровый лист, перец черный горошком, соль по вкусу.

Способ приготовления. Мясо вымыть, порезать кусочками и слегка обжарить на сковороде в собственном жире, залить водой и варить до готовности. Затем добавить нарезанный брусочками картофель и продолжать готовить. Лук, морковь и пастернак очистить, нашинковать и пассеровать на свином жире. Квашеную капусту потушить отдельно. Положить все овощи в бульон, варить до готовности, добавить лавровый лист, перец, соль. При подаче к столу заправить сметаной и растертым чесноком.

Бульон бедный

Требуется: 500 г куриных потрохов, 1 л воды, 1 луковица, 25 г рубленой зелени, 3 клубня картофеля, 1 морковь, лук-порей, соль по вкусу.

Способ приготовления. Куриные потроха промыть в холодной воде. Залить водой, посолить, поставить на огонь, довести до кипения, снять пену. Лук мелко порезать и положить в бульон. Варить 30—40 мин, процедить. Картофель порезать кубиками, опустить в кипящий бульон, варить 5 мин. Морковь порезать брусочками, опустить в бульон, варить еще 7 мин. Стебель лука-порея мелко порезать и опустить в суп. Дать закипеть 2—3 раза, после чего заправить мелко нарезанной зеленью.

Подавать горячим с сухариками или гренками.

Бульон «Цыпленок»

*Требуется:*тушка небольшого цыпленка, 1 морковь, 1 веточка сельдерея, 5 стеблей лука-порея, 4 луковицы, сливочное масло на кончике ножа, стакан кислого молока или сметаны, 2 яичных желтка, зелень петрушки.

Способ приготовления. Налить в кастрюлю 1,5 л воды, положить потроха цыпленка, порезанную морковь, сельдерей,

несколько листьев лука-порея, варить в течение 30 мин и процедить. Разогреть масло, потушить на нем мелко порезанный лук, петрушку, белую часть лука-порея, положить разрезанного на порционные куски цыпленка, залить процеженным бульоном и варить до готовности мяса. Взбить желтки со сметаной или кислым молоком и этой смесью заправить готовый бульон.

Суп «Казацкий»

Требуется: 1 стакан сухих грибов, 1 луковица, 3 клубня картофеля, 1 морковь, горсть вермишели, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления. Сухие грибы тщательно промыть в прохладной воде, потом замочить и оставить на 1 ч. Спустя 1 ч поставить кастрюлю на огонь и варить грибы в той же воде 20 мин. Затем добавить нарезанные овощи, горсточку вермишели и сливочное масло. Еще через 15 мин суп можно есть. Вместо сухих грибов можно взять пакет замороженных шампиньонов. В первом случае, высыпав грибы в воду, варить их 15 мин и добавить овощи.

Суп-пюре «Сливки»

Требуется: 1/4 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 4 ст. л. сливочного масла, 500 г грибов (лучше белых или шампиньонов), 2 ст. л. пшеничной муки, 6 стаканов воды, 15 г рубленой петрушки, зелени сельдерея, 2 яичных желтка, 1 стакан 20%-ных сливок.

Способ приготовления. Мелко порезанный репчатый лук обжаривать в кастрюле на сливочном масле в течение 5 мин, положить грибы и обжаривать еще 5 мин. Не снимая с огня, добавить, размешивая, муку и затем залить кипящей водой. Размешивая, довести до кипения. Положить петрушку и сельдерей и варить 45 мин на слабом огне. Вынуть петрушку и сельдерей, слить бульон, измельчить блендером или миксером грибы и лук и опустить полученную массу в бульон. Взбить миксером яичные желтки со сливками и тонкой струйкой влить в горячий суп, после чего поставить суп на огонь. Разогреть суп, все время помешивая, и не доводя до кипения. Посолить по вкусу и подавать к столу.

Бульон рыбный «Латвия»

Требуется: 500 г рыбы, 75 г перловой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 75 г растительного масла, 1

лавровый лист, 5 зерен перца душистого, 2 л воды, соль по вкусу.

Способ приготовления. Перловую крупу обжарить на сковороде, залить кипятком и варить до готовности. Лук, морковь и петрушку почистить, помыть, нашинковать. Рыбу разделать, промыть и нарезать кусочками, соединить с заготовленными овощами и пассеровать на разогретом растительном масле 2—3 мин. Переложить все овощи в кастрюлю, залить кипятком и варить до готовности. Влить перловый отвар вместе с крупой, добавить лавровый лист и душистый перец, прокипятить 5 мин и посолить.

Беременность не у всех с самого начала течет так, как хотелось бы: без проблем, без неудобств, только бесконечные радость и счастье. Токсикоз первой половины беременности может испортить вам настроение, и не только по утрам, но и в обед. Чтобы тошнота не мешала вам хорошо кушать, попробуйте приготовить блюда по этим рецептам: они быстро готовятся, вкусны, питательны и не вызывают назойливой тошноты.

Свекольник со специями

Требуется: 6 штук свеклы, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сахарного песка, 1 ст. л. 3%-ного уксуса, 2 яйца, 50 г рубленой зелени, 50 г зеленого лука, 2 л воды, 2 лавровых листа, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления. Свеклу очистить, натереть на терке, добавить уксус, томатную пасту и тушить на растительном масле, периодически подливая воду. В кипящую воду положить тушеную свеклу, лавровый лист, перец, зелень и варить 15—20 мин. Свекольник заправить уксусом и сахаром.

При подаче в каждую тарелку положить половинку сваренного вкрутую яйца, сметану и посыпать его мелко нашинкованным зеленым луком.

Холодный кисломолочный суп

Требуется: 500 г огурцов, 500 мл простокваши, 4 яйца, 3—4 зубчика чеснока, 50 г укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Огурцы вымыть, срезать твердую кожицу и удалить семена. Натереть огурцы, смешать с простоквашей. Яйца отварить вкрутую, очистить и порубить. Чеснок растереть. Разделить порубленные яйца и растертый чеснок на 4 порции, залить приготовленной смесью из огурцов и простокваши, посолить и добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

Суп холодный «Боярский»

Требуется: 400 г сныти, 240 г свежих огурцов, 160 г зеленого лука, 40 г укропа, 1,2 л кваса, 400 мл простокваши.

Способ приготовления. Сныть отварить до полуготовности, измельчить, отвар охладить.

В охлажденный отвар положить нарезанные огурцы (или огуречную траву), добавить лук, пюре из зелени, укроп, простоквашу, квас.

Суп «Француз»

Требуется: 60 г масла, 60 г муки с отрубями, 1 л куриного бульона, 8 ст. л. сметаны, 200 г натертого сыра гауда, 80 г хлеба, 5 г тмина, черного перца, чеснок по желанию, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления. Растопить в кастрюле масло, добавить муку, хорошо перемешать и протомить. Продолжая помешивать, добавить бульон. Суп кипятить на слабом огне 15 мин. Сметану смешать с сыром и поместить в суп. Тосты нарезать кубиками и обжарить в масле. В суп добавить по вкусу специи. Петрушку мелко порубить. Посыпать ею суп вместе с кубиками поджаренного хлеба.

Холодец с ботвой

Требуется: 1 л хлебного кваса, 500 г молодой свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, зеленый лук, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 ч. л. сахарного песка, сметана по вкусу.

Способ приготовления. Молодую свеклу помыть, почистить, положить в кастрюлю и варить примерно 30 мин, потом добавить ошпаренную ботву и подержать на огне еще 10 мин. Затем слить воду в отдельную посуду, а свеклу и листья мелко порезать и положить в супницу. Туда же положить нарезанный огурец, порубленные сваренные вкрутую яйца, зеленый лук и сахар. Гущу залить квасом и охлажденным свекольным отваром. Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Картофельный суп «Первые витамины»

Требуется: 300 г картофеля, 100 г молочной кукурузы, 100 г крапивы, 1 пучок зеленого лука, кусочек корня сельдерея, 40 г сливочного масла.

Способ приготовления. Картофель очистить и натереть на терке, кукурузу пропустить через мясорубку, а хорошо промытую

крапиву мелко нарезать. Приготовленные продукты залить 1 л кипящей воды, добавить мелко нарезанный сельдерей. Спассеровать мелко нарезанный лук, положить в суп.

Вместо сливочного масла можно использовать подсолнечное. В конце в суп можно добавить сметану или взбитую простоквашу.

Картофельный суп с зеленью и сметаной

*Требуется:*300 г картофеля, 2—3 стручка сладкого зеленого перца, 100 г сельдерея, 1 луковица, зелень петрушки, чабрец, 2 ст. л. сметаны, 40 г сливочного масла, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 л овощного бульона.

Способ приготовления. Лук, перец, сельдерей и очищенные помидоры мелко нарезать и спассеровать в подсолнечном масле. Залить овощным бульоном и поставить на умеренный огонь. Картофель очистить, нарезать соломкой и положить в суп. Когда суп будет готов, снять его с огня, положить сливочное масло, сметану, чабрец и мелко нарезанную петрушку.

Вместо овощного бульона суп можно варить на воде.

Суп необыкновенный

Требуется: картофель 125 г, лук 15 г, грибы сушеные 4 г, чернослив 15 г, масло подсолнечное нерафинированное 10 г, мука грубого помола 5 г, изюм 20 г.

Способ приготовления. Мелко нашинковать вареные грибы и положить их в процеженный грибной бульон. Лук, мелко нарубленный, пассеровать на растительном масле, добавить муку и продолжать пассеровать еще 4—5 мин, после чего соединить с грибным бульоном. Суп довести до кипения, добавить картофель, нарезанный ломтиками, чернослив, изюм и варить до готовности.

Суп «Звездочки»

Требуется: на 1 л молока примерно 1,5 ч. л. сахарного песка, 20 г сливочного масла, соль, 100 г макаронных изделий.

Способ приготовления. Сначала отварить макароны почти до полной готовности в воде, промыть, дать молоку закипеть, положить туда «звездочки» или «ушки», сахар и сливочное масло. Варить суп 5 мин.

Молочный суп корично-фруктовый

Требуется: 800 г сладких яблок, 1 ст. л. сахарного песка, 1 ч.

л. корицы, 5 стаканов молока, 1 желток.

Способ приготовления. Яблоки очистить от кожицы, удалить косточки, нарезать небольшими дольками, сложить в кастрюлю, добавить сахар, корицу и тушить, закрыв кастрюлю крышкой, до готовности. Молоко смешать с желтком, нагреть и, не давая ему закипеть, снять с огня и соединить с тушеными яблоками. На стол подать в холодном виде.

Салаты

Салат «Стройность»

Требуется: сельдерей (корень) 40 г, перец сладкий зеленый 20 г, перец сладкий красный 20 г, яблоки 40 г, любая салатная заправка, морская соль.

Способ приготовления. Корень сельдерея и сладкий перец нарезать соломкой, сладкий красный перец – колечками, яблоки – ломтиками. Все это смешать и заправить салатной заправкой перцем и солью по вкусу.

Этот салат очень хорош при токсикозе первой половине беременности: сельдерей снимает тошноту, а прочие овощи помогают легче переносить беременность.

Салат «Восточная роскошь»

Требуется: 220 г базилика, 1 крупный апельсин, 1 грейпфрут, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. малинового уксуса.

Способ приготовления. Базилик тщательно промыть и обсушить. Разделить его на листики и выложить на сервировочную тарелку. Ножом по спирали с апельсина срезать кожуру так, чтобы полностью удалить всю внутреннюю белую часть (сохранить кусочек кожуры длиной 4 см). Разделить апельсин на дольки. Таким же образом обработать грейпфрут и разложить все дольки поверх базилика.

Острым ножом удалить белую часть с кожуры и нарезать цедру длинными полосками. Сбрызнуть салат маслом. Украсить апельсиновой цедрой.

Салат «Севастополь»

Требуется: яблоки 50 г, сельдерей 40 г, орехи 40 г, сметана 30 г, салат зеленый 10 г.

Способ приготовления. Яблоки (без кожицы и семян), а также салатный сельдерей нарезать кубиками.

Очищенные грецкие орехи ошпарить, удалить оболочку и порубить (не очень мелко).

Все смешать и заправить сметаной, положить в салатник горкой и украсить листьями зеленого салата.

Салат «Июнь»

Требуется: огурцы и морковь по 30 г, 45 г яблок, 10 г салата зеленого, 40 г помидоров, 25 г сметаны, сок лимона, соль.

Способ приготовления. Свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать соломкой, а листья салата – крупными кусочками. Подготовленные продукты соединить и заправить сметаной, добавив в нее лимонный сок, соль. Украсить ломтиками помидоров.

Салат под простоквашей

Требуется: на 150 г сыра: 1 яблоко, 100 г простокваши. 1 ст. л. грецких орехов.

Способ приготовления. Очищенные яблоки и сыр нарезать ломтиками, добавить измельченные и слегка поджаренные грецкие орехи. Залить простоквашей яблоки с сыром, украсить веточками петрушки.

Салат «Птичий»

Требуется: на 300 г мяса: 3 яйца, 2 яблока среднего размера, 200 г простокваши.

Способ приготовления. Мякоть (без костей) дичи, утки, гуся, курицы обжарить и тонко нарезать, добавить сваренные вкрутую яйца, мелко нарезанное яблоко без кожицы и семян, заправить все простоквашей, смешанной с растертыми вареными яичными желтками.

Салат освежающий

Требуется: 5 штук редиса, 1 морковь, 1 яблоко, 4 зубчика чеснока, любая салатная заправка.

Способ приготовления. Редис, морковь, яблоко тщательно вымыть щеткой, очистить, снова вымыть и натереть на мелкой терке. Массу перемешать. Добавить измельченный чеснок и заправку.

Салат по-шведски

Требуется: 800 г филе свежей рыбы (лучше разных видов), 4 зеленых лимона, 5 помидоров, 2 луковицы, 2 авокадо, 4—6 ст. л. оливкового масла, пучок кориандра или другой огородной зелени.

Способ приготовления. Нарезать филе рыбы кубиками, залить соком, выжатым из 3 лимонов. Поставить в холод, закрыв

крышкой. Нарезать лук, положить его в салатник, добавить слой из порезанных четвертинками помидоров и порубленную кинзу. Затем выложить рыбу, все перемешать. Украсить ломтиками авокадо и лимона. Салат подают охлажденным.

Салат «Балтийское море»

Требуется: 300 г тунца в масле, 150 г корней сельдерея, 4 сваренных вкрутую яйца, 50 г свежих огурцов, майонез, соль.

Для украшения: листья зеленого салата, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г маслин.

Способ приготовления. Перемешать нарезанный кусочками тунец с мелко нарезанным сельдереем, яйцами, разрезанными на четвертинки, и крупно нарезанными огурцами. Заправить майонезом, солью, выложить в салатник. Покрыть листьями зеленого салата, украсить кусочками вареного яйца и маслинами. Немного охладить.

Салат «Праздничный»

Требуется: 150 г жареной телятины, 150 г жареной свинины, 150 г соленых огурцов, 100 г лука, 100 г яблок, перец, майонез, сок лимонный или уксус.

Способ приготовления. Все компоненты нарезать полосками, полить лимонным соком или уксусом и перемешать с майонезом. По желанию можно посыпать перцем.

Салат «Вкусный»

Требуется: 200 г мяса курицы, 2 небольших маринованных огурца, 1 маленькая свекла, 1 корень сельдерея, по 1 стакану мелко нарубленных кубиками моркови и картофеля (вареных), 1 стакан майонеза, соль, перец.

Способ приготовления. Мясо, свеклу, сельдерей и маринованные огурцы смешать с морковью и картофелем. Добавить майонез, соль и перец. Все хорошо перемешать.

Салат «Копченая курица»

Требуется: 1 копченый куриный окорочок, 1 редька, 2 клубня картофеля, сваренных в мундире, 2 крутых яйца, зеленый лук, майонез.

Способ приготовления. Окорочок очистить от кожи и костей, порезать кусочками. Картофель и яйца тоже нарезать ломтиками.

Редьку натереть на крупной терке. Зеленый лук нарезать. Все перемешать и заправить майонезом.

Салат оздоровительный

Требуется: 400—500 г нежирной курятины, 300 г картофеля, 300 г свеклы, 300 г моркови, 300 г репчатого лука, 200—300 г спелого сладкого граната, 150 уксуса, 150 мл кипяченой воды, сахар, майонез.

Способ приготовления. Сделать сладкий маринад для лука путем размешивания уксуса и воды с сахаром. Луковицу необходимо нарезать полукольцами, залить маринадом на 1 ч. Овощи и мясо отварить и нарезать кубиками. Очистить гранат. Маринованный лук, гранат, мясо и овощи смешать и заправить майонезом.

Салат оригинальный

Требуется: 2 сваренных клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 сваренных яйца, грибы свежие по вкусу, 2 соленых огурца, майонез.

Способ приготовления. Натереть на терке вареный картофель, нарезать яйца. Обжарить на масле грибы, лук, морковь, остудить. Отдельно нарезать огурцы и потушить на сковороде. Все перемешать, добавляя майонез.

Салат «Афины»

Требуется: 250 г риса, 2 стручка болгарского перца, 2 красные луковицы, 300 г консервированной кукурузы, 140 г маслин, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. винного уксуса, соль, перец, 6 ст. л. оливкового масла, 200 г брынзы.

Способ приготовления. Отварить рис, перец и лук. Нарезать перец полосками, добавить кукурузу и маслины, все перемешать. Очистить и размять чеснок, добавить уксус, перец, соль и взбить с оливковым маслом. Смешать соус с салатом. Брынзу нарезать кубиками и посыпать сверху.

Мясные блюда

Мясо с овощами и травами

Требуется: 1 кг филе, сок из 1 лимона, 2 моркови, 2 луковицы, 1 сельдерей, 1 яблоко, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Мясо вымыть, обсушить с помощью салфетки. На противень положить мясо жиром вверх, печь в горячей духовке при температуре 250 °С (на очень сильном огне) в течение 10 мин. Затем прибавить к мясу нарезанную кубиками морковь и кружочки лука и продолжать печь в течение 25 мин.

Вынуть поджаренный ростбиф, на противень налить несколько ложек воды, еще раз подогреть и подать соус вместе с мясом.

К жаркому можно подать салат из натертых яблок и сельдерея. Салат приправить лимонным соком и немедленно подавать к столу.

Баранина «Баку»

Требуется: 550 г баранины, 50 г масла, 3 баклажана 5 помидоров, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, зелень.

Способ приготовления. Баранину обжарить с жиром. Баклажаны нарезать кубиками, помидоры и репчатый лук – дольками.

Положить все овощи вместе с обжаренной бараниной в керамические горшочки, добавить рубленый чеснок, зелень петрушки, кинзу или базилик, залить водой, так, чтобы все продукты жидкостью не более чем на 1 см.

Закрыть горшочки крышками, поставить в духовку и тушить до готовности.

Цыпленок «Дачный»

Требуется: тушка крупного цыпленка, 5 ст. л. растительного масла, 2 моркови, большая луковица, стебель лука-порея, 100 г свежих грибов, зубчик чеснока, стакан бульона, зелень петрушки, стакан сметаны или кислого молока.

Способ приготовления. Подготовленную тушку цыпленка разделить на порции, обжарить на масле с обеих сторон, добавить мелко нарезанный лук, толченый чеснок, залить бульоном и тушить на медленном огне. К почти готовому мясу добавить

мелко нарезанные грибы, овощи и вновь тушить. За 5 мин до готовности посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, заправить сметаной (кислым молоком) и прокипятить на слабом огне.

Гуляш с травами

Требуется: 0,5 кг говядины, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца красного цвета, 2 помидора, укроп, петрушка, кинза, чеснок.

Способ приготовления. Говядину нарезать мелкими кубиками. Поставить на огонь чугунную кастрюлю. Налить на дно растительное масло без запаха и положить 2 мелко нарезанные луковицы, затем мясо. Закрыть плотно крышкой, сделать очень маленький огонь. Нарезать овощи небольшими кусочками и смешать с почти готовым мясом. Воды не наливать! Туда же добавить и зелень. А вот чеснок следует добавить после того, как выключили огонь.

Печень обыкновенная по-русски

Требуется: 500 г телячьей или говяжьей печени, 500 г лука.

Способ приготовления. Нарезать печень небольшими кусками (по 80—100 г), очистить от пленок, посолить по вкусу, посыпать мукой, положить на сковороду.

Если при втыкании в печень зубочистку кровь не видна, можно выключать конфорку. Потом надо пожарить порезанный кусочками лук и перемешать с печенью.

Курица «На грядке»

Требуется: тушка курицы, 3 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 200 г консервированных шампиньонов, 3 клубня картофеля, 2 стручка сладкого перца.

Способ приготовления. Тушку вымыть, натереть солью и перцем. 3 ст. л. сливочного масла растопить и обжарить в нем мелко нарезанную 1 луковицу, добавить 200 г консервированных шампиньонов, 2 ст. л. воды и потушить. Потом этой смесью нафаршировать курицу, зашить, положить в кастрюлю, подлить немного воды и тушить до готовности.

Через 15 мин положить в кастрюлю 3 порезанных сырых клубня картофеля, 2 стручка сладкого перца и довести до готовности, периодически поливая курицу сверху подливкой.

Филе «Новогоднее»

Требуется: 500 г мяса индейки, 2 луковицы, 2 помидора, 1 болгарский сладкий перец, 1 репа, 1 патиссон.

Способ приготовления. Мясо индейки положить в чугунную кастрюлю, на дно которой налито немного растительного масла без запаха. Воды не доливать. Пока мясо тушится, порезать овощи. Затем перемешать его с овощами, закрыть крышкой и довести до готовности.

Кролик по-китайски

Требуется: кролик, 1 стакан длиннозерного риса, 2 луковицы, 3 помидора, петрушка, кинза или укроп.

Способ приготовления. Сначала следует приготовить крупу. Взять 1 стакан длиннозерного риса, тщательно вымыть, ошпарить кипятком и откинуть на сито. Затем налить на дно чугунной кастрюли растительное масло без запаха, порезать 2 луковицы, 3 помидора, перемешать с сырым рисом и положить внутрь. Воды не доливать! Поставить посуду на очень маленький огонь, плотно закрыть крышкой. Изредка рис надо помешивать, чтобы не пригорел. В середине приготовления следует добавить мелко нарезанную зелень: петрушку, укроп и обязательно кинзу.

Когда рис готов, взять кролика. Вымыть тщательно тушку, посолить, набить брюшко поплотней рисом и зашить. Самого кролика обмазать сметаной или майонезом, положить на противень и поставить в духовку. Блюдо готово, когда на нем появится румяная корочка, а при протыкании мяса ножом будет выделяться прозрачный сок.

Студень «Цыпленок в овощах»

Требуется: 1 кг потрохов, корень петрушки, морковь, сельдерей (черешок), 2 луковицы, 15 г зелени петрушки, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления. Потроха домашней птицы промыть, почистить. Залить 1 л воды и варить 2—3 ч. Печень положить на 30 мин до окончания варки, лук и коренья, специи – за 1 ч до окончания варки.

Сваренные потроха, измельчить, выложить на блюдо. Бульон прокипятить, охладить и залить потроха. Сверху украсить нарезанной кружочками морковью, зеленью петрушки. Дать застыть.

Можно добавить 3—4 толченых зубчика чеснока.

Печень калорийная

Требуется: 4 яблока, 2 луковицы, 0,5 ч. л. сахара, 20 г сливочного масла или маргарина, соль, перец, 150 мл бульона, 600 г картофеля, 2 ст. л. готового хрена, пряная зелень, 4 куска телячьей печени (по 150 г), 2 ст. л. растительного масла, жир для фритюра.

Способ приготовления. Яблоки помыть, разрезать пополам, удалить зерна. Одну половинку яблока отложить в сторону. Остальные яблоки и очищенный лук нарезать крупными кубиками.

Растопить в сковороде сливочное масло или маргарин, положить нарезанные яблоки и лук, посыпать солью, перцем и сахаром, залить бульоном и тушить на умеренном огне 10 мин. Добавить хрен и зелень, перемешать и еще раз приправить по вкусу.

Печень помыть, обсушить и обжарить в горячем растительном масле по 1 мин с каждой стороны. Выложить куски друг около друга на противень или в форму для запекания. На каждый кусок печени выложить 1 порцию яблочной массы и поставить форму на 10 мин в духовку с температурой 200 °С. Картофель очистить и натереть на крупной терке. Пожарить в горячем фритюре до золотисто-коричневого цвета, дать стечь маслу и посолить. Отложенную половинку яблока нарезать ломтиками, выложить на готовую печень и подать с картофелем.

Блюда из рыбы

Рыба под помидорами и маслинами

Требуется: 4 окуня по 200 г, 200 г рыбного бульона, 8 маслин. Для соуса: 250 г оливкового масла, 2 помидора, 0,5 луковицы.

Способ приготовления. Приготовить соус за несколько часов: очистить от кожицы и удалить плодоножки у помидоров. Мякоть порезать маленькими кубиками. Нашинковать лук, смешать овощи и поставить в холодное место пропитываться оливковым маслом.

У окуня срезать филе, удалить кости. Положить филе на смазанный жиром противень, залить бульоном, запечь в духовке при температуре 210 ?С. Рыбу разложить по тарелкам, полить соусом, украсить маслинами.

Горшочки по-чехословацки

Требуется: 500 г – 1 кг рыбы, 100 г масла, 1 стакан сметаны, 100 г тертого сыра, 400 г картофеля, 1 ч. л. перца, соль по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу нарезать порционными кусками. В огнеупорные горшочки (по числу персон) положить на дно по кусочку сливочного масла, по 1 ст. л. сметаны. Затем положить в них куски рыбы, посыпав их перцем, солью и тертым сыром, на все это положить вареный картофель. Полить содержимое горшочков смесью растопленного масла, сметаны, сухарей и сыра, влить в каждый по 3 ст. л. горячей воды. После этого горшочки замазать тестом (сделать из него «крышку»), сверху тесто смазать яйцом, посыпать сыром. Горшочки поставить на противень и поместить в духовку со средним жаром. Печь до тех пор, пока тесто не зарумянится и рыба не пропечется. Сотейник смазать маслом, сложить в него нарезанные ломтиками антоновские яблоки (без кожицы и семян), белые головки лука-порея и подготовленную и нарезанную рыбу.

Налим сырно-кабачковый

Требуется: 500 г рыбы, 3 кабачка, панировка, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. тертого сыра, 300 г соуса.

Способ приготовления. Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить, поперчить, запанировать и обжарить.

Положить в кастрюлю, обложить ломтиками очищенных и обжаренных кабачков, залить сметанным соусом, посыпать сыром, полить сливочным маслом и запечь в духовке.

Скумбрия «Молочная сказка»

Требуется: 1 кг рыбы, 3 луковицы, 4—5 ст. л. растительного масла, 2 стакана молока.

Способ приготовления. У скумбрии удалить плавники, голову, внутренности, позвоночник и снять кожу. Разрезать рыбу на куски и варить 30 мин в молоке с луком, маслом и пряностями.

Подать на стол с бульоном, в котором она варилась, и овощами.

Рыба под омлетом

Требуется: рыба со светлым мясом: окунь, судак, треска, 2 луковицы, 2 яйца, 0,5 стакана молока.

Способ приготовления. Смазать сковородку растительным маслом, порезать луковицы, уложить на них рыбу. Взбить яйца и молоко, посолить, поперчить, вылить в сковородку и поставить в духовку.

Рыба «Дальний Восток»

Требуется: 800 г филе любой рыбы, 500 г репчатого лука, 1 кг моркови.

Способ приготовления. Лук порезать, морковь натереть на крупной терке, как для супа. Пожарить овощи и рыбу. Пережаренные лук и морковь залить небольшим количеством воды, соль по вкусу и тушить, пока рыба не будет готова.

В сотейник положить сначала слой овощей, затем прослойку рыбы, сверху опять слой овощей, дать им немного потушиться и настояться.

Запеканка «Приморская»

Требуется: 1 кг рыбного филе (например, камбалы, серебристого хека или другой свежей или мороженой рыбы), сок из 1 лимона, измельченная зелень петрушки, 12 г растительного масла, 2 луковицы (100 г), 250 г шампиньонов (или других грибов), 2 ст. л. белого вина, 25 г твердого сыра, 1/8 л молока.

Способ приготовления. Рыбное филе сбрызнуть лимонным соком, посыпать сверху зеленью петрушки, а затем свернуть в

рулеты. Кастрюлю или глубокую сковороду смазать растительным маслом, положить на дно нарезанный кубиками лук, грибы, также нарезанные кубиками или ломтиками, сверху положить рулетики рыбы, залить все вином и тушить в течение 20 мин. Прибавить остатки измельченной зелени петрушки. Рыбу вынуть из соуса. Прибавить натертый твердый сыр и долить молока. Соус взбить при помощи венчика, чтобы растворился сыр. Рыбу положить в огнеупорный сосуд или кастрюлю, залить приготовленным сырным соусом и запекать в духовке до тех пор, пока верх не приобретет золотистую окраску. К запеканке можно подать овощной салат.

Кальмары с чесноком и петрушкой

Требуется: 1,5 кг кальмаров, 1 кг томатов, 2/3 стакана растительного масла, 1 ст. л. нарезанной петрушки, 2 зубчика чеснока; лимонная кислота.

Способ приготовления. Разделать и обжарить кальмаров, добавить лимонную кислоту и тушить. Затем положить натертые помидоры, порезанную петрушку, соль и перец. Тушить до полной готовности. В уже готовое блюдо добавить тертый чеснок.

Каши

Гречневая каша жареная «Волжская»

Требуется: на 2 стакана гречневой крупы – 3—4 стакана воды, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. На разогретую сковороду положить масло и, когда оно растопится, всыпать гречневую крупу и поджаривать на легком огне до тех пор, пока крупа хорошо зарумянится. После этого поджаренную крупу всыпать в кипящую посоленную воду и варить на легком огне до загустения в течение 10—15 мин, затем кастрюлю накрыть крышкой и оставить на 1 ч.

Гречневая каша походная

Требуется: на 2 стакана гречневой крупы – 3 стакана воды, 2 луковицы, 2—3 ст. л. жира, 200 г сухих грибов, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Грибы промыть, положить в кастрюлю, долить 3 стакана холодной воды и оставить в кастрюле грибы на

1—1,5 ч. Набухшие грибы достать из воды, пропустить через мясорубку, затем грибной фарш положить обратно в кастрюлю и поставить варить. В закипевшую воду добавить гречневую крупу, соль. Затем, помешивая, варить до готовности каши. Емкость с кашей накрыть и оставить на 1 ч. В готовое блюдо можно добавить поджаренный лук и размешать.

Гречневая каша мясная обыкновенная

Требуется: на 2 стакана гречневой крупы 3—4 стакана воды, 1 стакан ливера, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Приготовить рассыпчатую гречневую кашу. Отдельно сварить ливер (легкое, горло, сердце, печень). Отваренный ливер пропустить через мясорубку, потом обжарить на сковороде с луком и смешать с гречневой крупой.

Пшенная каша обыкновенная густая

Требуется: на 2 стакана пшена – 3 стакана воды, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. В кипящую посоленную воду всыпать тщательно промытое пшено и варить до загустения. После загустения кастрюлю с кашей накрыть крышкой и поставить на 40 мин для упревания.

Каша вязкая «Детка»

Требуется: на 2 стакана крупы – 4 стакана воды (для рассыпчатой каши) или 5 стаканов воды (для вязкой), 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. В кипяток положить пшено. Варить, помешивая, 15—20 мин. Когда крупа приготовится, оставить кастрюлю на 1 ч. Подать с маслом.

Каша из ячневой крупы городская без молока

Требуется: на 2 стакана крупы – 1 ч. л. соли, 2—3 ст. л. масла.

Способ приготовления. Влить в кастрюлю 4, 5 стакана воды, положить соли и масла. В кипяток всыпать ячневую крупу и готовить до загустения. После снятия с огня кашу оставить на 1 ч.

Рисовая каша деревенская

Требуется: на 2 стакана риса – 1 ч. л. соли, 2—3 ст. л. масла.

Способ приготовления. В кастрюлю влить 4 стакана воды, посолить, доложить масло. В кипяток всыпать рис и варить до загустения. Потом оставить для упревания на 1 ч.

Рисовая каша «Рим»

Требуется: на 1 стакан риса – 0,5 стакана томатного соуса, 3 ст. л. масла, 30 г тертого сыра.

Способ приготовления. Сварить в подсоленной воде крупу. Затем рис положить в сотейник и жарить его до готовности. Когда рис зарумянится, залить теплым томатным соусом, посыпать тертым сыром и перемешать.

Манная каша «С грядки»

Требуется: 500 г моркови, 1/4 стакана сахара, 2 ст. л. масла, 1 л молока, 1 стакан манной крупы.

Способ приготовления. Морковь очистить и вымыть, натереть на терке, положить в нее 1/4 стакана сахара, 2 ст. л. масла и тушить на слабом огне 1 ч. Затем в морковь влить 1 л молока, вскипятить, всыпать стакан манной крупы и размешать, после чего поставить в горячую духовку на 0,5 ч. Подавать с ягодным соком.

Каша овсяная легкая

Требуется: на 2 стакана крупы – 4 стакана молока, 1 ч. л. соли, 2—3 ст. л. масла.

Способ приготовления. Овсяную дробленую крупу всыпать в кипящее молоко, добавить соль и варить на легком огне при помешивании 20—30 мин (до загустения).

Овсяная каша «Москва»

Требуется: 1 стакан молока, 1 ст. л. меда, 3/4 стакана геркулеса, 1 стакан воды, масло, соль по вкусу.

Способ приготовления. Стакан воды и стакан молока

прокипятить, посолить, доложить 1 ст. л. меда, положить 1/3 стакана геркулеса. Готовить на небольшом огне до тех пор, пока каша не станет густой. После достижения готовности крупу можно 10—15 мин подержать в духовке.

Рис итальянский

Требуется: 50 г риса, 25 г масла сливочного, 50 мл бульон, 75 г шампиньонов, 90 г кабачков.

Способ приготовления. Перебранный, промытый рис и масло положить в кастрюлю, прогреть, помешивая. Затем залить бульоном, тщательно перемешать, довести до кипения, закрыть крышкой и поставить в жарочный шкаф на 16—18 мин. Грибы нарезать дольками и пассеровать в масле, кабачки очистить, нарезать кубиками и обжарить. Гарнир смешать с готовым рисом и посыпать тертым сыром.

Плов российский

Требуется: 400 г свежих грибов или 100 г сухих, 0,5 стакана риса, 400 мл воды, 2 луковицы, 4 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Подготовленные грибы нашинковать соломкой, уложить на сковороду и потушить, не закрывая крышкой, до полного выпаривания сока. Затем добавить пассерованный лук, растительное масло, соль, перец и обжарить (5—6 мин). Рис перебрать, промыть, замочить на 1 ч в холодной воде, затем воду слить. Обжаренные грибы с луком уложить в кастрюлю, добавить горячую воду и засыпать рис.

Довести плов до кипения, не перемешивая массу, затем закрыть кастрюлю крышкой, поставить в жарочный шкаф и довести плов до готовности.

Плов для сладкоежек

*Требуется:*0,5 стакана риса, 1 стакан воды, 0,5 стакана изюма, 30 г сливочного масла, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления. Рис перебрать, промыть и замочить в течение 30—40 мин, затем откинуть на сито, обсушить и слегка прогреть на сливочном масле. Подготовленный рис положить в кипящую воду, добавить соль, ванилин, перебранный и промытый изюм и довести до готовности.

Подать в горячем виде.

Запеканка «Восточная сладость»

Требуется: 0,5 л молока, 100 г манной крупы, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, 2 яйца, ванилин, фрукты.

Способ приготовления. Сварить густую манную кашу. Сливочное масло растереть с таким же количеством сахарного песка и 2 желтками, добавить ванилин. Взять смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, выложить часть каши. Сверху разместить любые фрукты по сезону: вишни без косточек, яблоки, клубнику. Прикрыть оставшейся кашей и запекать.

Запеканка обыкновенная диетическая

Требуется: на 1 стакан крупы – 3 стакана молока, по 1 ст. л. сахара и сухарей, 1/4 ч. л. соли и 2 ст. л. масла.

Способ приготовления. В кипящее молоко всыпать крупу и варить до загустения. После этого посолить, положить сахар, хорошо размешать, выложить на сковороду и запечь. Готовую запеканку отделить тонким ножом от краев сковороды, выложить на блюдо и разрезать на 5—6 кусков. Перед подачей на стол полить маслом. При желании масло можно заменить горячим ягодным киселем и посыпать запеканку сахаром или залить сметаной.

Запеканка с изюмом и сухарями

Требуется: на 1 стакан крупы – 3 стакана молока, по 1 ст. л. сахара и сухарей, 1/4 ч. л. соли и 2 ст. л. масла, 1 яйцо, 0,5 стакана изюма.

Способ приготовления. Сварить вязкую пшенную кашу на молоке или на воде. В готовую кашу добавить сырое яйцо, перебранный и промытый холодной водой изюм. Все это хорошо размешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду и запечь.

Крупеник «Творожный»

Требуется: на 1 стакан гречневой крупы – 200 г творога, 0,5

стакана сметаны, 2 яйца, 2 стакана молока, 0,5 ч. л. соли, по 2 ст. л. масла и сахара.

Способ приготовления. В кипящее молоко всыпать крупу и варить ее до загустения. После этого положить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, сметану, размешать, добавить сырые яйца, соль, сахар. Все это хорошо перемешать и выложить в неглубокую кастрюлю или на сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять ложкой, смазать сверху сметаной, полить растопленным маслом и поставить в духовой шкаф на 40—50 мин. Готовый крупеник полить маслом. При желании масло можно заменить сметаной.

Гречневая запеканка «Спортсмен»

Требуется: 1 стакан гречневой крупы, 500 г свежих грибов, 0,5 стакана сметаны и 2 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Сварить рассыпчатую гречневую кашу, положить в нее поджаренные свежие грибы, растопленное сливочное масло, сметану, хорошо перемешать, выложить на сковороду или в кастрюлю и поставить запечь в духовой шкаф на 20—30 мин.

Яйца

Яйца, фаршированные рыбой, с яблоками

Требуется: на 10 яиц – 1 селедка, 100 г масла, яблоко, 2 луковицы.

Способ приготовления. Вымоченную сельдь очистить и пропустить через мясорубку вместе с очищенным яблоками и жареным луком, добавляя сливочное масло.

Разрезать крутые яйца вдоль, вынуть желток и заполнить получившиеся «лодочки» селедочной массой.

Сверху посыпать рубленым желтком, украсить сливочным маслом, зеленью и разложить на блюде на листьях салата.

Яичница «Чемпион»

Требуется: 500 г зеленого шпината, 3 ст. л. сливочного масла, 4 яйца, 3 стакана молока, соль по вкусу.

Способ приготовления. Зеленый шпинат очистить от стеблей, промыть несколько раз, разрезать на 3—4 части и отварить в подсоленной воде. Затем протереть через сито, положить в кастрюлю, добавить растопленное сливочное масло и тушить при закрытой крышке 5—8 мин, время от времени перемешивая содержимое.

Яйца тщательно смешать с холодным молоком и охлажденным шпинатом.

Кастрюлю со шпинатом, молоком и яйцами поставить во вторую кастрюлю с водой и яйцами варить, пока масса не загустеет.

Яичница молочно-сырная «Ранний завтрак»

Требуется: 3/5 стакана молока, 9 яиц, 1 стакан тертого сыра.

Способ приготовления. В молоко добавить яйца, взбить до получения однородной массы. В полученную смесь внести тертый сыр и тщательно перемешать. После этого приготовленную смесь вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовке.

Омлет утренний

*Требуется:*300 г маринованных грибов, 5 яиц, 100 г растительного масла, 2 луковицы, 100 мл молока.

Способ приготовления. Грибы нашинковать соломкой, обжарить (5—7 мин) на растительном масле вместе с репчатым луком. Яйца взбить и при непрерывном помешивании постепенно ввести в них молоко. Полученной смесью залить грибы и поставить в жарочный шкаф на 10—12 мин.

Подать омлет горячим.

Омлет ореховый с укропом

Требуется: 4 яйца, 40 г грецких орехов (ядра), 40 г сливочного масла, 20 г укропа, 40 мл молока.

Способ приготовления. Ядра орехов ошпарить кипятком и, удалив кожицу, измельчить. Яйца смешать с молоком, орехами, тщательно взбить и вылить на горячую сковородку, смазанную маслом. Обжарить с двух сторон. При подаче посыпать рубленым укропом.

Омлет обыкновенный вкусный

Требуется: 3 яйца, 0,5 стакана сливок или молока, соль по вкусу.

Способ приготовления. Яйца хорошо взбить с молоком или сливками. Можно добавить в омлетную массу немного муки, посолить. Взять толстую сковородку, растопить масло, разогреть и вылить на нее омлетную массу. Сковородку поставить на небольшой огонь, обязательно прикрыв крышкой. Содержимое не перемешивать и крышку лишний раз не поднимать.

Омлет по-парижски

Требуется: 3 яйца, 0,5 стакана сливок или молока, соль и зеленый лук по вкусу.

Способ приготовления. Основной рецепт тот же, в последний момент, перед вливанием на сковородку, насыпать зеленый лук.

Омлет французский

Требуется: 3 яйца, 0,5 стакана сливок или молока, соль по вкусу, 1 помидор, 50 г сыра.

Способ приготовления. Яйца, сливки или молоко, соль смешать, положить помидоры, порезанные кружочками, посыпать тертым сыром. Перед подачей на стол блюдо посыпать зеленью и чесноком.

Омлет «Сладкий»

Требуется: 2 яйца, жирные сливки, 1 ст. л. сахарного песка, соль, корица.

Способ приготовления. Нарезанные маленькими дольками яблоки слегка обжарить в масле, посыпать корицей, налить сверху омлетную массу и запекать в духовке.

Творог

Сырники украинские настоящие

Требуется: 500 г творога, 0,5 стакана пшеничной муки, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 20 г маргарина или сливочного масла, 1/3 стакана сметаны или 3 ст. л. варенья, соль по вкусу.

Способ приготовления. Творог размять, добавить муку, яйца, сахар, соль хорошо перемешать. Массу скатать в форме батона диаметром 5—6 см, нарезать поперек на равные кусочки, которые запанировать в муке и придать им форму биточков.

Сырники положить на сковороду, смазанную растительным маслом, и обжарить с обеих сторон. Подавать сырники к столу со сметаной или вареньем.

Творог обычный крестьянский

Требуется: 450 г творога, 3 стакана молока или 1/4 стакана сливок, молотая корица.

Способ приготовления. Непротертый творог положить в глубокую тарелку и залить холодным молоком или сливками. Молоко и сливки к творогу подать отдельно. Подать молотую корицу.

Творожная масса «Здоровая»

Требуется: 350 г творога, 3 ст. л. сметаны, 2 яйца, соль по вкусу, 30 г зеленого лука, 20 г салата, 1 помидор.

Способ приготовления. Творог растереть со сметаной, вареными, мелко нарезанными яйцами, солить по вкусу, прибавить рубленый зеленый лук, перемешать. Приготовить небольшие котлеты, уложить на блюдо, выложенное листками салата, украсить кусочками помидора.

Летний десерт

Требуется: 100 г груш, 50 г творога, лимонный сок, салат. Для соуса: 20 г растительного масла, 3 г лимонной кислоты, 3 г томатной пасты, 1/4 яйца, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления. Груши разрезать вдоль на 2 половинки, удалив сердцевину, сбрызнуть соком лимона. Заполнить половинки груш предварительно протертым творогом.

Блюдо покрыть листьями салата и поместить на них подготовленные груши. Для соуса все продукты, кроме яиц и зелени, соединить и тщательно вымешать, затем добавить мелко нарубленные яйца, зелень. Подать к столу под соусом.

Творог весенний с луком

Требуется: 350 г творога, 3 ст. л. сметаны, 30 г рубленого зеленого лука, 20 г салата, 4—5 редисок.

Способ приготовления. Творог растереть со сметаной, посолить по вкусу, прибавить рубленый зеленый лук, перемешать. Из полученной массы сделать небольшие котлеты, уложить на блюдо, выложенное зелеными листьями салата, украсить нарезанными ломтиками редиски.

Соус для салата с горчицей

Требуется: 100 г жирного творога, 1/4 стакана молока. 4 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу, горчица.

Способ приготовления. Жирный творог тщательно размешать с молоком до однородного состояния. В растертую массу прибавить лимонный сок, соль и немного горчицы. Соус подать к салатам, рыбным блюдам, холодному мясу.

Пасха «Воскрестная»

Требуется: 2 кг творога, 300 г сливочного масла, 400 г сметаны, 4 яйца.

Способ приготовления. Творог дважды протереть через сито. В отдельной посуде довести до кипения при непрерывном помешивании масло, сметану и 3 яйца, влить горячую массу и протертый творог, добавить 1 яйцо и соль, перемешать массу до однородности, заполнить пасочницу, выстланную чуть влажной марлей, прикрыть блюдцем, положить небольшой гнет, поставить на холод на 12 ч.

Бабка «Праздничная»

Требуется: 500 г картофеля, 150 г творога, соль по вкусу, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. сметаны.

Способ приготовления. Очистить сырой картофель, натереть на терке, сок отжать. В картофель добавить растертый творог, соль, все хорошо перемешать.

Смазать маслом противень и выложить на него

приготовленную массу, разровнять поверхность и печь в духовке до готовности. Готовую бабку нарезать квадратными кусками, полить разогретым сливочным маслом и сметаной. Перед подачей па стол бабку подогреть.

Соус творожный «Прелесть»

Требуется: 100 г жирного творога, 1/4 стакана молока, по 25 г тонко нарезанных лука порея, петрушки, чеснока, соль и горчица по вкусу, 2 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Жирный творог тщательно размешать с молоком до однородного состояния. В растертую массу прибавить зелень лука-порея, петрушки, чеснока, соль, горчицу и уксус или лимонный сок. Соус подать к салатам, рыбным блюдам, вареному мясу.

Помидоры фаршированные «Славянские»

Требуется: 200 г жирного творога, 4—5 ст. л. молока, 6 помидоров, 15—20 г листьев салата, соль и перец по вкусу, 25 г мелко изрубленной зелени лука и петрушки, 3/4 стакана молочного соуса, 30 г тонко нарезанного сыра.

Способ приготовления. Листья салата сбрызнуть молочным соусом или молоком. Тщательно смешать жирный творог с молоком, солью, перцем и мелко изрубленной зеленью лука и петрушки. Помидоры разрезать поперек на 3 части, смазать творожной массой, затем их соединить и положить на листья салата. Гарнир к помидорам – молочный соус и кусочки сыра.

Творожники

Требуется: 200 г творога, 1 ст. л. растопленного сливочного масла, 2 яйца, 120 г муки, 1 ст. л. сахара, 1/4 ч. л. лимонной цедры.

Способ приготовления. Творог протереть через сито, добавить масло, яйца, сахар, цедру лимона. Все хорошо размешать, всыпать муку. Сформовать из получившейся массы небольшие круглые заготовки толщиной 1 см и обжарить с обеих сторон в кипящем смальце. Подать горячими, полив сметаной.

Запеканка изюмно-творожная с яблоками

Требуется: на 500 г свежего творога – 0,5 стакана изюма без косточек, 1 яблоко, 3 яйца, 1 стакан муки, 1 пакетик

разрыхлителя, сахар, сметана.

Способ приготовления. Яйца взбить с сахаром, количество которого зависит от вашего вкуса. Потом присоединить творог, хорошо размешать. Положить изюм и нарезанное яблоко. Взять муку, всыпать в нее 1 ч. л. разрыхлителя для выпечки. Тщательно перемешать все составляющие, выложить в форму, сверху помазать сметаной или желтком и отправить в духовку.

Возможны варианты этого блюда. Вместо изюма можно взять курагу, яблоко заменить бананом.

Творожок «Марокканские сады»

Требуется: 450 г нежирного творога, 150 г сливочного масла, 4 ст. л. сахарного песка, 50 г цукатов, ванилин по вкусу, изюм.

Способ приготовления. Размягченное сливочное масло (нагретое до 30—35 ˚С) небольшими кусочками положить в кастрюлю, добавить сахар, ванилин по вкусу и все взбить деревянной лопаточкой до получения однородной пышной массы. После этого добавить небольшими порциями протертый нежирный творог, тщательно перемешать массу до однообразного состояния. В полученную массу добавить цукаты, нарезанные мелкими кусочками, выложить в вазочку и подать на стол.

Шарлотка «Польская»

Требуется: 1 батон, 1/4 л молока, 500 г творога, 150 г сахара, 3 яйца, лимонная цедра, ванильный сахар, 50 г изюма, 20 г порошка ванильного пудинга и 40 г сахара, 50 г сливочного масла для смазывания формы, 20 г сахара для посыпания шарлотки.

Способ приготовления. Батон нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть подслащенным молоком. Форму смазать маслом и посыпать тертыми сухарями. Приготовить творожную начинку из протертого через сито творога, сахара, яиц и пряностей. В творожную начинку добавить ванильный крем, вымытый изюм. Два ломтика батона соединить творожной начинкой и поместить в середину приготовленной формы перпендикулярно дну. Остальные ломтики окунать в творог и соединять на противне с предыдущими. Остатки творожной начинки использовать для заливки шарлотки (можно разбавить молоком и яйцом). Поверхность сбрызнуть маслом. Запечь шарлотку до золотисто-коричневого цвета. Подать, посыпав сахаром.

Вариант: в творог можно примешать тертые сырые яблоки, половинки слив или другие свежие или консервированные фрукты.

Изделия из теста

Пирог исландский

Требуется: 200 г сливочного масла или маргарина, 2 желтка, примерно 2 стакана муки, сахарный песок, 250 г клюквы.

Способ приготовления. Масло или маргарин нарезать мелкими кусочками и оставить стоять на столе до тех пор, пока продукт не станет совсем мягким. Желтки отделить от белков. Белки поставить в холодильник, на верхнюю полку. Растереть 2 желтка с 1 ст. л. сахарного песка, добавить мягкое масло и муку. Замесить тесто. Пока готовится нижняя часть пирога, взять клюкву, вымыть ее и подавить толкушкой до пюреобразного состояния. Потом добавить в ягоды сахарный песок. Вынуть готовый корж из духовки и тут же вылить на него подготовленную клюкву. В самом конце, когда белки почти взбиты, добавить 3/4 стакана сахарного песка. Взбитые белки уложить сверху, ягоды должны быть закрыты полностью. «Укутав» клюкву, моментально поставить форму в духовку и печь пирог до тех пор, пока верх его не примет приятный светло-коричневый цвет.

Пирог «Южный»

Требуется: 1 пакетик сухих дрожжей, 2 ст. л. сахарного песка, 200 г сливочного масла, 0,5 стакана молока, примерно 2 стакана муки, 2—3 лимона.

Способ приготовления. Молоко нагреть до комнатной температуры и положить в него нарезанное кусочками сливочное масло. Дрожжи смешать с мукой и быстро замесить тесто. Скатать его в шар, накрыть полотенцем и заняться приготовлением начинки. Предварительно разрезать лимоны на части и удалить косточки, смешать с сахарным песком. Потом взять крупную разъемную форму, смазать сливочным маслом. Тесто надо разделить на 2 неравные части. Большую часть раскатать на доске, посыпанной мукой, и положить в форму. Края пласта надо очень высоко поднять. Подготовив нижнюю часть, взять сверху начинку, потом закрыть ее вторым раскатанным куском теста. Очень тщательно защепить края, подвернуть их внутрь и поставить пирог в духовку. Печется он быстро, готовность определяется по наличию золотисто-коричневого оттенка верха. Разрезать лимонник надо холодным. Хорошо сохраняется, не

черствея, 2—3 дня.

Слойка «Нью-Йорк»

Требуется: 2 банки сардин, 200 г готового слоеного теста, 1 яйцо.

Способ приготовления. Приготовить соленое тесто или воспользоваться готовым замороженным, раскатать его в пласт толщиной в полпальца, нарезать одинаковыми прямоугольниками, смазать желтком. На середину каждого прямоугольника положить по половинке разделенной вдоль крупной сардины, поперчить ее. Нижние концы прямоугольника соединить, положив один на другой, верхние оставить открытыми. Разложить слойки на листе и поставить в хорошо нагретую духовку. Когда тесто поднимется и зарумянится, убавить огонь и допечь слойку до готовности.

Блины мясные «Сытый папа»

Требуется: 200 г муки, соль, 375 мл молока, 4 яйца, 80—100 г сливочного масла, 2 луковицы, 350 г смешанного фарша, 1 зубчик чеснока, 2 ч. л. паприки сладкой, белый перец, 5 ст. л. томатного кетчупа, 1 помидор, 0,5 пучка петрушки.

Способ приготовления. Насыпать в миску муку, смешанную с солью, в середине сделать углубление. Молоко взболтать с яйцами и влить в ямку. Вымешивая от середины к краю, приготовить гладкое тесто, дать ему 10 мин постоять.

В сковороде разогреть немного сливочного масла. Выкладывать порциями тесто и жарить по 2 мин с каждой стороны. Всего испечь 4 блинчика и поставить их в теплое место.

Лук очистить, нарезать кубиками и пожарить в сливочном масле. Добавить фарш и обжарить его до коричневого цвета, при этом непрерывно перемешивать. Очистить чеснок, продавить через чесночный пресс и добавить к фаршу. Фарш посолить, поперчить и посыпать паприкой. Влить в него томатный кетчуп и все покипятить на слабом огне около 10 мин. Готовый фарш разложить на блинчики и закатать в рулеты. При подаче украсить ломтиками помидора и петрушкой.

Торт клубничный «Волшебный»

Требуется: тесто: 350 г муки, 100 г сахарного песка, 2 яйца, 100 г сливочного масла, соль на кончике ножа. Начинка: 400 г творога, 1 ст. л. желатина, 75 мл воды, 3 яйца 1 кг свежей или

замороженной клубники, сок 4 апельсинов, 150 г сахарного песка.

Способ приготовления. Муку 2 раза просеять через сито, добавить сахарный песок, взбитые яйца, на кончике ножа соль. Масло нарезать кусочками и добавить в тесто. Месить примерно 10—15 мин, пока не образуется однородная масса.

Тесто на 30 мин поставить на холод, после чего выложить в круглую форму, предназначенную для выпечки пирога, и наколоть. Печь в горячей духовке 15 мин.

После выпечки корж вынуть из формы. Охладить. Сбрызнуть клубничным сиропом.

Начинка: желатин залить 3 ст. л. холодной воды, на 15 мин оставить для набухания. Желтки соединить с сахарным песком, взбить в пену, смешать с соком апельсинов. Желатин подогреть до полного растворения, прибавить к нему немного массы с желтками, перемешать. Добавить оставшуюся массу, взбить. Поставить в холодильник. Когда желатин станет застывать, прибавить к нему творог. Вымешать. Полученную смесь выложить на корж.

Клубнику вымыть, обсушить на полотенце. Ягоды выложить по всему коржу торта, каждую ягодку вдавливая в творожную массу. Поставить в холодильник. Подавать охлажденным.

Пирожное «Антоновка»

Требуется: 4 яйца, 750 г яблок, 250 г муки, 400 г молока, 150 г минеральной воды, 5 г корицы, 25 г сливочного масла, 50 г сахарного песка.

Способ приготовления. Яблоки очистить, удалить зерна, тонко порезать. Муку просеять в блюдо. Молоко, яйца, минеральную воду, сахарный песок, соль взбить. Понемногу вливать в блюдо с мукой, беспрерывно помешивая, чтобы не образовалось комочков.

Сливочное масло разогреть на сковородке, добавить третью часть яблок, обжарить. Затем положить тонкий слой теста, оставшиеся яблоки красиво выложить сверху по кругу. Поджарить с обеих сторон на слабом огне. Посыпать корицей.

Ватрушки деревенские с курагой, ванилью и корицей

Требуется: 1 кг муки, 2 яйца, 110 г растительного масла, 10 г сухих дрожжей, 75 г сахарного песка, 200 г теплого молока, соль – по вкусу. Для начинки: 250 г отжатого творога, 2 яйца, 75 г сахарного песка, 50 г изюма, 100 г кураги, 15 г корицы, 10 г ванильного сахара, мука и сметана – по 1 ст. л.

Способ приготовления. Замесить тесто. Творог смешать с

желтком и взбитым белком, добавить сахар, сметану, ванильный сахар, корицу, хорошо растереть.

Раскатать тесто, положить начинку, края защипнуть, сверху смазать желтком, смешанным со сметаной, украсить изюмом и курагой, присыпать сахаром и печь при 180 °С. Начинка для ватрушек должна быть густой.

Шоколадный рулет «Малина со сливками»

Требуется: 60 г темного шоколада, 4 яйца, 3/4 стакана сахарной пудры, 1 ч. л. ванильной эссенции, 0,5 стакана муки, 0,5 ч. л. разрыхлителя, 2 ст. л. холодной воды, 0,5 ч. л. питьевой соды, сахарная пудра. Прослойка: 1 стакан взбитых сливок, 250 г свежей малины.

Способ приготовления. Нагреть духовку до 200 °С. Смазать жиром плоскую форму, выложить дно и стенки промасленной бумагой. Помешивая, растопить шоколад на паровой бане; снять с огня. Взбить яйца до густой светлой пены. Постепенно добавить сахар, продолжая взбивать, пока масса не станет светлой и блестящей, а сахар не растворится. Влить эссенцию. Металлической ложкой осторожно добавить муку и разрыхлитель.

Смешать воду и соду с остуженным шоколадом. Добавить в смесь с мукой. Ровным слоем выложить в форму. Выпекать 15 мин или пока бисквит не станет упругим. Выложить на кухонное полотенце, покрытое пергаментом. С помощью полотенца свернуть тесто в рулет; оставить, на 5 мин или до остывания. Развернуть рулет, снять бумагу.

Намазать сливками и выложить ягоды; снова завернуть. Обрезать края рулета; присыпать сахарной пудрой.

Блинчики с овощными полосками

Требуется: 2 кабачка, 3 моркови, 150 г консервированной кукурузы, 170 г муки, 5 г дрожжей, 200 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец.

Способ приготовления. Дрожжи развести в 50 г теплого молока, муку смешать с оставшимся молоком, солью, перцем, желтками, добавить молоко с дрожжами и 1 ст. л. растительного масла. Поставить в теплое место на 30 мин. Морковь очистить, у кабачков отрезать плодоножки. Вымыть овощи, нарезать тонкими полосками и отварить в кипящей воде несколько секунд, обдать холодной водой. Кукурузу добавить в тесто. Белки взбить до

крепкой пены и осторожно ввести в тесто. Выпекать блины на среднем огне. Овощи разогреть на слабом огне. Овощные полоски перемешать и выложить на горячие блины. Подавать с горячими сливками или сметаной.

Кекс лимонный

Требуется: 3 яйца, стакан сахара, 150 г сливочного масла, 0,5 ч. л. соды и лимонной кислоты, 1 3/4 стакана муки, сок 1 апельсина или лимона.

Способ приготовления. Взбить яйца вместе со стаканом сахара и растопленным сливочным маслом.

Смешать соду и лимонную кислоту, добавить муку. В яично-масляную смесь влить сок апельсина (лимона), насыпать цедру. Затем соединить части теста и печь.

Рулет «Болгария»

Требуется: 600 г яблок, 1 стакан сахара, 100 г творога, 100 г масла и стакан муки.

Способ приготовления. Яблоки очистить, удалить сердцевину, разрезать на 8 частей, потом нарезать пластинками. Масло растереть с творогом в однородную массу, посолить, соединить с мукой. Тесто разрезать пополам и положить в холодильник на 3 ч. Потом раскатать его на 2 коржа, каждый покрыть нарезанными яблоками, сверху посыпать сахаром, свернуть рулетом, смазать яйцом и поставить в духовку со средним жаром. Когда рулет хорошо зарумянится, вынуть из духовки.

Пирог «Бабушкин»

Требуется: 200 г масла, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 6 желтков, муки такое количество, чтобы тесто было не очень густым.

Способ приготовления. Противень смазать маслом и посыпать сухарями. Белки взбить с 1 стаканом сахара, добавить ванилин. На испеченный корж положить очищенные мелко нарезанные яблоки, полить взбитыми белками и допечь в духовке до светло-коричневого цвета.

Печенье кефирно-яблочное

Требуется: 500 г муки, 0,5 стакана сахара, 2 стакана кефира, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соды, погашенной 4 ст. л.

уксуса.

Способ приготовления. Кефир взбить с растительным маслом и сахаром до консистенции крема. Добавив соду, погашенную уксусом, всыпать муку, замесить тесто. Раскатать пласт толщиной 0,5 см, выложить на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой. Испечь в хорошо нагретой духовке. Резать в горячем виде.

Коврижка тульская «Медок»

Требуется: 2 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 150 г меда, 1 яйцо, 0,5 ч. л. соды, 50 г миндаля или орехов, корица и гвоздика в порошке.

Способ приготовления. Растереть яйцо с сахаром, затем добавить мед, корицу и гвоздику в порошке, соду, все перемешать, всыпать муку и вымешивать тесто в продолжение 5—10 мин.

Чтобы тесто для коврижки получилось темным, нужно 1—2 ст. л. сахара пережечь на маленькой сковородке, разбавить 2 ст. л. воды, вскипятить и прибавить в тесто вместе с медом.

Тесто выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, разровнять, посыпать рубленым миндалем или орехами и поставить в нежаркую духовку на 15—20 мин. Готовую коврижку охладить, нарезать и уложить на блюдо.

Коврижку можно разрезать посредине, промазать повидлом, а сверху покрыть глазурью. После этого нарезать, как печенье.

Бисквит нижегородский

Требуется: 10 яиц, 3 стакана муки, 600 г сметаны, 1 ч. л. масла для смазывания формы. Для начинки: 1 кг свежих грибов, 150 г сметаны, 1 ст. л. масла сливочного, 1 ст. л. муки, 1 луковица, по 1 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Желтки растереть деревянной ложкой до побеления, затем попеременно, тщательно растирая, прибавлять 1 ст. л. сметаны ложку муки и т. д. Посолить, осторожно смешать с белками, взбитыми в крутую пену. Половину теста положить в разъемную смазанную маслом форму, на тесто положить фарш, оставляя по краям кромку теста шириной 2 см. Фарш слегка вдавить в тесто. Сверху выложить остальное тесто, разровнять его смоченными в воде руками, поставить в духовку со средним нагревом и выпекать бисквит на небольшом огне.

Приготовление фарша. Очищенные и промытые грибы

опустить в большое количество кипятка, вскипятить, откинуть на дуршлаг. Грибы обсушить, мелко порубить. Лук порубить, обжарить в масле до золотистого цвета, добавить грибы, посолить и жарить на небольшом огне, пока грибной сок не выпарится; добавить муку и, помешивая, обжарить все до золотистого цвета, добавить сметану, зелень, поперчить и посолить по вкусу. Тесто начинять холодной начинкой.

Блины обыкновенные русские

Требуется: 2 яйца, 0,5 стакана сахарного песка, 0,5 ч. л. соли, 0,5 л молока и 1 стакан муки.

Способ приготовления. Все быстро смешать, затем влить в тесто 2 ст. л. либо растопленного сливочного масла, либо растительного масла без запаха.

Блины пражские

Требуется: для начинки: 400—500 г яблок, 100—200 г сахара, корица, лимонная цедра, около 2 ст. л. брусничного компота (40—60 г орехов).

Способ приготовления. Очищенные яблоки тушить в собственном соку с сахаром и пряностями (весь сок выпарить). В тушеные яблоки добавить бруснику и толченые орехи. Начиненные блинчики сложить вчетверо.

Блины «У бабушки»

Требуется: для начинки: 200 г мягкого творога, 1 желток, лимонная цедра, ванильный сахар, 1 белок, 60 г сахара, 200 г клубники, 20 г сахара для посыпания.

Способ приготовления. Творог смешать с желтком и пряностями, разрыхлить взбитым белком и заправить по вкусу. Половину каждого блинчика смазать творожным муссом и выложить на него ягоды (лесные целиком, садовые нарезать), второй половиной блинчика накрыть начинку и посыпать сахаром. При подаче блинчики можно полить подслащенными сливками с ромом.

Блинчики «Пряная неженка»

Требуется: для начинки: 150 г творога, 2 желтка, 20—40 г сахара, пряности. Для ванильного крема: 1/4 л молока, 40 г порошка ванильного пудинга, 40 г сахара, 80—100 г орехов.

Способ приготовления. Творог размешать с желтком, сахаром, пряностями и частями добавить холодный ванильный крем.

Приготовление крема. В части молока развести порошок пудинга, влить в кипящее молоко с сахаром и варить до образования однородной каши. Вмешать в крем тертые или рубленые орехи.

Десерты и напитки

Арбуз медово-коричный

Требуется: 400 г арбузной мякоти, 110 г меда, 0,5 лимона, 600 г воды, 5 г корицы.

Способ приготовления. Растворить мед в горячей кипяченой воде, добавить корицу и довести сироп до кипения. Охладить, добавить лимонный сок. Вылить смесь в красивую стеклянную емкость, положить туда кубиками нарезанный арбуз и настоять в течение 1 ч.

Напиток «Ягодка»

Требуется: 1/5 л молока, 150 г замороженного клубничного пюре, 1 сливочный крем, 20 г сахара.

Способ приготовления. Клубничное пюре слегка разморозить, соединить его с молоком, добавить сахар и сливочный крем и смешать все с помощью миксера.

Напиток «Молочный апельсин».

Требуется: 3/4 л горячего молока, 40 мл апельсинового сиропа, 4 желтка.

Способ приготовления. Смешать все миксером за 40 с.

Яичный напиток «Морковка»

Требуется: 3/4 л молока, 4 желтка, 200 мл морковного сока.

Способ приготовления. Смешать все миксером.

Напиток «Оранжевые сливки».

Требуется: 2 желтка, 0,5 стакана сахарного песка, 3/4 стакана апельсинового сока, 2 стакана сливок.

Способ приготовления. Яичные желтки растереть с сахарным песком, добавить апельсиновый сок, размешать, добавить холодные пастеризованные сливки и разлить в бокалы.

Сладкий напиток с молоком

Требуется: 1 стакан земляники, 1 стакан молока.

Способ приготовления. Перебрать и протереть через сито свежую землянику, влить молоко, размешать и взбить. Перед подачей на стол охладить.

Коктейль «Забавная история»

Требуется: на 400 г коктейля: малины – 80 г, абрикосового сока – 160 г, виноградного сока – 80 г, льда пищевого – 80 г.

Способ приготовления. Положить в стаканы или рюмки кусочки льда, затем налить соки в следующей последовательности: малиновый сироп, сок абрикосовый, сок виноградный.

Для женщин с токсикозом первой половины беременности

Йогурт «Мята»

Требуется: 1/3 стакана йогурта, 3—4 ч. л. сахара, 1 ст. л. нарубленной мяты.

Способ приготовления. Смешать 1/3 стакана йогурта, 3—4 ч. л. сахара и 1 ст. л. нарубленной свежей мяты. Постепенно добавить 2 стакана воды и снова хорошо перемешать. Вылить в высокий стакан с кубиками льда.

Сельдерейный напиток от токсикоза

Требуется: 1/5 л молока, 100 г мелко нарезанного сельдерея, 1 большое кислое яблоко, соль или сахар по вкусу.

Способ приготовления. Сельдерей очистить, нарезать кусочками. Яблоко очистить и нарезать кружочками. Все смешать.

Напиток «Айсберг»

Требуется: 1 ст. л. апельсинового сиропа, 2 ст. л. сливок, 1/4 стакана газированной воды, 50 г сливочного мороженого и 1 ломтик лимона.

Способ приготовления. В бокал или стакан налить апельсиновый и лимонный сироп, пастеризованные сливки, газированную воду, положить сливочное мороженое и лимон. Все

перемешать и подать на стол.

Глава 4. Рецепты для второй половины беременности

Супы

Во второй половине беременности, даже если на улице и не жарко, придется ограничить жидкость (до 3—4 стаканов в день, включая супы, кисели, чай, молоко и другие напитки) и соль. Чтобы вам было более удобно контролировать количество соли в пище, готовьте блюда без соли и добавляйте небольшое количество соли уже в готовые блюда. Несмотря на то что есть золотая пословица «Чего хочет женщина, того хочет Бог», как бы вы не любили щи и уху, придется от них отказаться вплоть до родов, как, впрочем, и от других мясных и рыбных бульонов. Замените их овощными и молочными супами. Это важно для предупреждения гипертонии, отеков и гестоза второй половины беременности.

Во второй половине беременности женщинам полезнее всего кушать блюда, подвергшиеся щадящей кулинарной обработке, т. е. отваренные, тушеные или приготовленные на пару. Жареные блюда вам сейчас желательно не употреблять, как и щи, и уху. Как бы не хотелось сладкого и вкусненького, шоколад, какао, кофе, орехи, цитрусовые, и прочие облигатные аллергены должны стать для вас табу.

Молочный борщ со свеклой и зеленью

Требуется: 1 луковица, 2 корня петрушки, 1—2 моркови, 2—3 ст. л. масла, 200 г белокочанной капусты, 2—3 свеклы, 100 мл молока.

Способ приготовления. Очищенную луковицу, корни петрушки, морковь нарезать и тушить в масле в течение 10—12 мин, затем добавить нарезанную соломкой белокочанную капусту, перемешать и продолжать тушить до готовности овощей. Отдельно потушить свеклу. Молоко соединить с водой (в пропорции 2: 1), довести до кипения и залить этой смесью овощи. Как закипит, снять суп с огня.

Суп «Для мамы-вегетарианки»

Требуется: 300 г смешанных овощей (таких как морковь, петрушка, сельдерей, порей), 1,5 л воды, зелень петрушки.

Способ приготовления. Коренья вымыть, очистить, ополоснуть, залить холодной водой и варить до тех пор, пока количество жидкости не сократится приблизительно до 1 л.

Приправить тогда по вкусу солью, а при желании перцем. Отцедить, перелить в чашки, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропом. Бульон подавать ко второму блюду в горячем виде.

Суп «Пост» с луком

Требуется: 4 клубня картофеля, 50 г растительного масла, 1 луковица, 70 г риса.

Способ приготовления. В 1 л кипящей воды добавить соль, масло и нарезанный лук. Очищенный картофель нарезать мелкими брусочками и положить в суп. Добавить промытый рис. Перемешать. Варить не больше 20 мин, затем положить мелко нарезанную петрушку.

Суп «Парижское предместье»

Требуется: 40 г лука-порея (белой части), 150 г картофеля, 10 г сливочного масла, 30 г сметаны.

Способ приготовления. Лук нарезать кружками и слегка спассеровать с маслом. Картофель нарезать кружочками. В кипящую воду заложить лук, картофель варить при слабом кипении до готовности. Подавать суп со сметаной и зеленью укропа.

Суп «Первые витамины»

Требуется: 300 г картофеля, 100 г молочной кукурузы, 100 г крапивы, 1 пучок зеленого лука, кусочек корня сельдерея, 40 г сливочного масла.

Способ приготовления. Картофель очистить и натереть на терке, кукурузу пропустить через мясорубку, а хорошо промытую крапиву мелко нарезать. Приготовленные продукты залить 1 л кипящей воды, добавить мелко нарезанный сельдерей. Спассеровать мелко нарезанный лук, переложить в суп. Вместо сливочного масла можно использовать подсолнечное масло. В конце в суп добавить сметану или взбитую простоквашу.

Суп январский

Требуется: 300 г картофеля, 2—3 стручка сладкого зеленого перца, 100 г сельдерея, 1 луковица, зелень петрушки, чабрец, 2 ст. л. сметаны, 40 г сливочного масла, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 л овощного бульона.

Способ приготовления. Лук, перец, сельдерей и очищенные помидоры мелко нарезать и спассеровать в подсолнечном масле. Залить овощным бульоном и поставить на умеренный огонь. Картофель очистить, нарезать соломкой и высыпать в суп. Когда суп будет готов, снять его с огня, положить сливочное масло, сметану, чабрец и мелко нарезанную петрушку. Вместо овощного бульона суп можно варить на воде.

Суп «Долгая зима»

Требуется: 125 г картофеля, 15 г лука, 4 г сушеных грибов, 15 г чернослива, 10 г подсолнечного нерафинированного масла, 5 г муки грубого помола, 20 г изюма.

Способ приготовления. Мелко нашинковать вареные грибы и положить их в процеженный грибной бульон. Лук, мелко нарубленный, спассеровать на растительном масле, добавить муку и продолжать пассерование еще 4—5 мин, после чего соединить с грибным бульоном. Суп довести до кипения, добавить картофель, нарезанный ломтиками, чернослив, изюм и варить до готовности.

Суп-крупеник

Требуется: 2 клубня картофеля, 1 морковь, 5 г петрушки, 1 луковица репчатого лука или лук-порей, 2 ст. л крупы (перловой, рисовой, манной или др.), 10 г сливочного масла.

Способ приготовления. Коренья, нарезанные кубиками по 5—6 мм, и мелко нарубленный лук спассеровать. Перловую крупу подготовить; рис промыть и погрузить в кипяток на 3—5 мин; пшено – на 2—3 мин, а затем откинуть на сито; манную крупу просеять.

Подготовленную крупу положить в кипящий бульон или воду, довести все до кипения, добавить коренья и картофель, нарезанный кубиками. Манную крупу засыпать за 10 мин до окончания варки супа. Варить суп 20—25 мин.

Суп болгарский со специями и брынзой

Требуется: 4 клубня картофеля, 150 г брынзы, зелень петрушки, 40 г сельдерея, 30 г сливочного масла, 2,5 стакана воды.

Способ приготовления. Картофель очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую воду. К сваренному до полуготовности картофелю добавить измельченную брынзу,

зелень, сливочное масло и довести суп до кипения.

Суп «Мария»

Требуется: 2 клубня картофеля, 40 г творога, 2—3 моркови, 2—3 стручка зеленого перца, 1 луковица, 1 ст. л. муки грубого помола, 40 г сливочного масла, зелень петрушки.

Способ приготовления. Картофель, перец, лук и морковь натереть на терке.

Овощи залить водой и поставить вариться. В недоваренный суп положить творог и перемешать.

Муку обжарить в разогретом сливочном масле, влить немного овощного бульона, подождать, пока он не закипит, и переложить заправку в суп. В конце варки посыпать суп нарезанной зеленью петрушки.

Суп киевский

Требуется: 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 горсти лапши, 1 лавровый лист, чеснок, 2—3 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. В кипящую подсоленную воду положить нарезанный кубиками картофель, через 7—10 мин – обжаренные в масле, мелко порезанные лук и морковь, лавровый лист и перец. Добавить лапшу. В конце варки положить измельченный чеснок. Суп будет готов примерно через 7 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Суп голодный с салатом и луком-пореем

Требуется: 100 г салата, 90 г картофеля, 10 г репчатого лука, 20 г лука-порея, 10 г растительного масла, зелень.

Способ приготовления. Нарезанный салат погрузить в кипящую воду на 1 мин, откинуть на сито, дать стечь воде и припустить с маслом в течение 10—15 мин на слабом огне. Лук репчатый и лук-порей нашинковать и спассеровать. В кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду положить подготовленный салат и лук, картофель, нарезанный ломтиками, и варить 15—20 мин при слабом кипении. Подавать с зеленью.

Суп «Европа»

Требуется: 100 г брюссельской капусты, 40 г лука-порея, 1 клубень картофеля, 10 г растительного масла, зелень.

Способ приготовления. Брюссельскую капусту погрузить в кипящую воду на 1—2 мин и откинуть на сито.

Лук-порей нашинковать и вместе с капустой слегка спассеровать на растительном масле.

Подготовленные овощи положить в кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду, добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, и варить до готовности при слабом кипении.

Подавать с зеленью.

Суп «Кабачок в сметане»

*Требуется:*100 г свежих белых грибов, 100 г кабачков, 1 клубень картофеля, 20 г моркови, 5 г петрушки, 5 г сельдерея, 15 г зеленого лука, 40 г помидоров, 10 г растительного масла или сливочного маргарина, 10 г сметаны, зелень.

Способ приготовления. Картофель и кабачки нарезать ломтиками толщиной около 0,5 см.

Коренья, нарезанные ломтиками, спассеровать и за 2—3 мин до окончания пассерования добавить зеленый лук, нарезанный кусочками длиной 2—2,5 см. Подготовленные грибы нашинковать, положить в кипящий бульон или воду и варить 20—30 мин, добавить спассерованные коренья, картофель и варить 15—20 мин. За 5—10 мин до окончания варки положить кабачки, помидоры и соль. Подавать со сметаной и зеленью.

Суп по-английски

Требуется: на 80 г сушеных грибов: 1,5 стакана овсяной крупы, 1 луковица, 4 ст. л. масла, специи, зелень, 3 л воды.

Способ приготовления. Сварить грибной бульон. Грибы нарезать и обжарить с репчатым луком и помидорами. Овсяную крупу перебрать, промыть в холодной воде и отварить отдельно.

Готовую крупу положить в кипящий грибной бульон, добавить поджаренные с луком грибы, специи.

Подавать с зеленью.

Суп со сладким перцем и рисом по-славянски

Требуется: 100 г риса, 100 г стручкового сладкого перца, 1 луковица репчатого лука, 2,5 стакана воды, 40 г сливок, 40 г маргарина, 50 г зеленого лука.

Способ приготовления. Рис перебрать, промыть и залить на 1—1,5 ч холодной водой. Затем воду слить, а рис отварить в кипящей подсоленной воде до мягкости. Перец и лук репчатый

нарезать соломкой, потушить на маргарине (10—15 мин) и добавить в суп за 10—15 мин до его готовности.

Суп налить в тарелки, посыпать мелко нарубленным зеленым луком и добавить, сливки.

Суп «Репка»

Требуется: 100 г перловой крупы, 50 г моркови, 40 г репчатого лука, 200 г репы, 20 г зеленого лука, 40 г сливочного масла, 800 мл.

Способ приготовления. Крупу перловую перебрать, промыть, обсушить и слегка прогреть на сливочном масле (7—10 мин). Подготовленную крупу залить горячей подсоленной водой и варить 30—40 мин. Лук и морковь очистить, нашинковать соломкой и спассеровать на сливочном масле.

Репу очистить, нарезать мелкими кубиками, залить горячей водой на 3—5 мин, после чего слить. В суп ввести пассерованные овощи, подготовленную репу и варить до готовности (10—15 мин).

Суп «Вишенка» с кефиром

Требуется: 500 г консервированной вишни в собственном соку (без косточек), 200 г виноградного сока, 200 г кефира, 5 г душистого молотого перца, 20 г свежей мяты.

Способ приготовления. Консервированную вишню с соком (готовую или домашнего изготовления) измельчить в миксере, смешать с виноградным соком и кефиром, добавить душистый перец. Подавать в холодном виде с измельченными листьями мяты. Вместо виноградного сока можно использовать апельсиновый.

Суп «Сладкий»

Требуется: 4 ст. л. пшена, 0,5 стакана чернослива, 80 мл сметаны, 1 л воды.

Способ приготовления. Чернослив промыть, замочить на 2—3 ч и удалить косточки. Пшено перебрать, промыть и замочить на 2—3 ч. Подготовленное пшено сварить, добавить чернослив и проварить еще 10—15 мин. Суп подать холодным со сметаной.

Суп «Чернослив»

Требуется: 100 г геркулеса, 50 г сливочного масла, 100 г

чернослива, 1 л воды.

Способ приготовления. Геркулес залить горячей подсоленной водой, проварить до мягкости и протереть. Чернослив промыть и замочить на 2—3 ч. Подготовленный чернослив сварить в этой же воде. Затем отвар слить и ввести в протертый геркулес.

Чернослив освободить от косточек, соединить с овсяным супом, добавить соль, довести до кипения и заправить маслом.

Суп «Разнообразие»

Требуется: 1 ст. л. риса, 1 ст. л. пшена, 25 г сливочного масла, 1 мелкая луковица, 2 моркови, 1 ст. л. сушеных грибов, 20 г петрушки (зелени), 2 ст. л. сметаны, 800 мл воды.

Способ приготовления. Рис и пшено перебрать, промыть, перемешать и замочить на 30—60 мин. Затем воду слить, а крупу засыпать в кипящую подсоленную воду и варить 5—7 мин. Лук и морковь нашинковать соломкой и спассеровать на сливочном масле. Грибы сушеные промыть и замочить в холодной воде на 2—4 ч. Грибы откинуть на дуршлаг, промыть, залить водой, в которой они замачивались, предварительно ее процедив, варить до мягкости (1,5—2 ч). Готовые грибы откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой. В суп добавить грибной отвар, пассерованные овощи, нашинкованные грибы, соль и довести все до готовности. Подать суп с мелко рубленой зеленью и сметаной.

Суп сельский со сметаной

Первый способ.

Требуется: 80 г капусты, 110 г картофеля, 15 г репы, 10 г моркови, 5 г петрушки, 20 г репчатого лука, 10 г растительного масла или сливочного маргарина, зелень.

Способ приготовления. Коренья нарезать ломтиками, капусту – шашками размером 2—2,5 см, картофель – кубиками, репчатый лук мелко нашинковать. В кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду положить капусту, довести до кипения, добавить пассерованные коренья, картофель и варить суп 20—25 мин. За 5—10 мин до окончания варки в суп положить нарезанные помидоры. Подавать со сметаной и зеленью.

Второй способ.

Требуется: 2 моркови, 1 репа, 25 г лука-порея (белая часть), 1 ч. л. сельдерея, 2 клубня картофеля, шпинат, 10 г щавеля или зеленого салата, 2 свежих помидора, 1 ч. л. растительного масла.

Способ приготовления. Овощи нарезать: морковь – кружочками, репу – дольками, лук-порей (белую часть) –

кружками, стебли сельдерея нашинковать, все вместе слегка спассеровать, затем залить горячим грибным бульоном или овощным отваром и варить 10—15 мин.

Затем добавить картофель, нарезанный кружками, и варить до готовности. За 5—6 мин до окончания варки положить нарезанные помидоры, листики щавеля, шпината или зеленого салата (в зависимости от сезона).

Суп «Деревенский лес»

Требуется: 2 ст. л. сушеных грибов, 1 луковица, 1—2 моркови, 2—3 ст. л. растительного масла, 1/3 стакана перловой крупы, 3—4 клубней картофеля, 1 помидор.

Способ приготовления. Сушеные грибы замочить на 2—4 ч, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг.

В процеженный грибной отвар положить перебранную и вымытую крупу, посолить и поставить варить.

Пока варится крупа, нашинковать грибы и морковь соломкой, измельчить лук и обжарить все вместе в масле, в конце жарки добавить нарезанный кусочками помидор. К почти сваренной крупе добавить нарезанный кубиками картофель и обжаренные грибы. Варить еще около 15 мин.

Точно так же варится и суп со свежими грибами, которые замачивания не требуют.

Суп «Июльский» с клецками

Требуется: 2 моркови, 2 репы, 15 г пастернака, лук-порей, 50 г зеленого горошка консервированного или свежемороженого, 2 помидора, 25 г сливочного масла, 15 рубленой зелени.

Способ приготовления. Для клецек: 100 г картофеля, 15 г сливочного масла, 15 г муки, яйцо, перец, мускатный орех по вкусу. Морковь, репу, пастернак нарезать брусочками по 2—3 мм, длиной 20—25 мм, лук-порей нарезать примерно так же, как коренья, и все спассеровать в масле. В кипящую воду заложить коренья и варить 20 мин. За 5 мин до окончания варки добавить помидоры, нарезанные кружками, и консервированный зеленый горошек. Для клецек сваренный картофель (как для пюре) взбить миксером; в кастрюле распустить масло и прогреть картофельное пюре, затем добавить сырые яйца и муку, перемешивая каждый раз, и по вкусу посолить. Для вкуса в клецки можно добавить перец и на кончике ножа молотый мускатный орех. Клецки разделать посредством 2 ложек; при формовке столовой ложкой клецки получаются крупные, десертной – среднего размера и

чайной – мелкие. Клецки можно разделать на доске, посыпанной мукой. Для этого из теста надо сделать длинные батоны толщиной до 2—3 см, сверху немножко сплющить их лопаточкой или ножом, а затем нарезать клецки и варить в подсоленной воде.

За 5 мин до окончания варки супа добавить клецки, а когда они всплывут, подавать суп к столу, положив зелень и отдельно подав сметану.

Свекольник «Бордовый»

Требуется: 6 штук свеклы, 3 ст. л. томатной пасты, 50 г растительного масла, 50 г сметаны, 1 ст. л. сахарного песка, 1 ст. л. 3%-ого уксуса, 2 яйца, 50 г рубленой зелени, 50 г зеленого лука, 2 воды, 2 лавровых листа, перец, соль – по вкусу.

Способ приготовления. Свеклу очистить, натереть на терке, добавить уксус, томатную пасту, и тушить на растительном масле, периодически подливая воду. В кипящую воду положить тушеную свеклу, лавровый лист, перец, зелень и варить 15—20 мин. Свекольник заправить уксусом и сахаром. При подаче в каждую тарелку положить половинку сваренного вкрутую яйца, сметану и посыпать его мелко нашинкованным зеленым луком.

Суп-пюре «Парижский обед»

Требуется: 1/4 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 4 ст. л. сливочного масла, 500 г грибов (лучше белых или шампиньонов), 2 ст. л. пшеничной муки, 6 стаканов воды, 15 г рубленой петрушки, 15 зелени сельдерея, 2 яичных желтка, 1 стакан 20%-ных сливок.

Способ приготовления. Мелко нарезанный репчатый лук обжаривать в кастрюле на сливочном масле в течение 5 мин, положить накрошенные грибы и обжаривать еще 5 мин. Не снимая с огня, добавить, размешивая, муку и затем залить кипящей водой. Размешивая, довести до кипения. Положить петрушку и сельдерей и варить 45 мин на слабом огне. Вынуть петрушку и сельдерей, слить бульон, измельчить блендером или миксером грибы и лук и опустить полученную массу в бульон. Взбить миксером яичные желтки со сливками и тонкой струйкой влить в горячий суп, после чего поставить суп на огонь. Разогреть суп, все время размешивая и не доводя до кипения. Посолить по вкусу и подавать к столу.

Суп «Белгород летом»

Требуется: 5 помидоров, 5 сладких перцев, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 25 г муки, 2—3 зубчика чеснока, 75 г растительного масла, соль и специи – по вкусу.

Способ приготовления. Перец, помидоры, лук нарезать и потушить с маслом до полуготовности. Посолить, залить кипятком, положить туда картофель и довести до готовности. Обжарить муку с маслом, добавить толченый чеснок и все влить в суп.

Суп-холодец «Москва» с ботвой

Требуется: 1 л хлебного кваса, 500 г молодой свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, зеленый лук, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 ч. л. сахарного песка, сметана по вкусу.

Способ приготовления. Молодую свеклу помыть, почистить, положить в кастрюлю и варить примерно 30 мин, потом добавить ошпаренную ботву и подержать на огне еще 10 мин. Затем слить воду в отдельную посуду, а свеклу и листья мелко порезать и вытряхнуть в супницу. Туда же положить кусочки огурца, порубленные сваренные вкрутую яйца, зеленый лук и сахар. Гущу залить квасом и охлажденным свекольным отваром. Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки и укропа. Есть другая разновидность холодного супа.

Ботвинья по-старорусски с щавелем и шпинатом

Требуется: 1 л кваса, по 250 г шпината и щавеля, 2 свежих огурца, 100 г зеленого лука и 50 г натертого хрена, соль, 1 ст. л. сахара.

Способ приготовления. Шпинат и щавель перебрать, помыть и потушить в плотно закрытой кастрюле с очень малым количеством воды. Затем либо протереть сквозь сито, либо размять толкушкой. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы, нарезанные огурцы с луком и зелень укропа. Подавая на стол, положите в тарелку хрен.

Вторые блюда. Салаты

Салат «Витамин на грядке»

Требуется: на 4 порций: 350 г краснокочанной капусты, 3 тертые моркови, 20 г петрушки, 2 яблока, нарезанных четвертинками и очищенных от сердевины, 15 нарезанных редисок, 2 стебля сельдерея, 3 ст. л. поджаренных кедровых орешков, 1 ст. л. тыквенных семечек, по 2 ст. л. подсолнечных и льняных семечек.

Для заправки: 2 ч. л. тертого имбиря, 1 ч. л. прозрачного меда, 2 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. оливкового масла.

Способ приготовления. Смешать все ингредиенты для салата отдельно. И для заправки отдельно. Приправить, взбивать венчиком, пока заправка не загустеет. Полить ею салат и перемешать.

Салат «Богемия» с сельдереем

Требуется: 1 яблоко, 2 порезанных стебля сельдерея, горсть подсушенных грецких орехов, 100 г салата, майонез.

Способ приготовления. В салатнице соединить 1 очищенное и порезанное яблоко, сельдерей, горсть подсушенных грецких орехов и несколько порванных листьев зеленого салата. Заправить майонезом, приправить и все перемешать.

Салат «Влада»

Требуется: на 4 порций: 500 г молодого картофеля, порезанного пополам, 4 яйца, 300 г очищенной от кожи готовой курицы, нарезанной кусочками, 200 г листьев молодого шпината.

Для заправки: 2 ст. л. белого винного уксуса, 5 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сахара, 4 ст. л. порезанной свежей петрушки.

Способ приготовления. Отварить картофель в подсоленной воде в течение 12—15 мин до готовности. Положить яйца в маленькую кастрюлю, довести до кипения и варить 8 мин. Тем временем взбить ингредиенты для заправки и приправить. Слить воду с яиц, затем охладить под проточной холодной водой. Очистить и порезать на четвертинки. Слить воду с картофеля и дать немного остыть (он может быть холодными или теплыми, на ваш вкус). Нарезать мясо курицы кусочками. Положить шпинат в

салатницу, добавить куриное мясо, яйца и картофель. Залить заправкой и перемешать.

Салат «Здоровый животик № 2»

Требуется: 180 г свеклы, 100 г чернослива, 75 мл сметаны.

Способ приготовления. Чернослив промыть и отварить в небольшом количестве воды (10—15 мин). Отвар слить, а чернослив мелко порубить, предварительно удалив косточки. Очищенную свеклу натереть на терке с крупными отверстиями или нашинковать соломкой, добавить отвар чернослива и потушить 15—20 мин до выпаривания жидкости, после чего свеклу охладить. Подготовленную свеклу соединить с черносливом, заправить сметаной и перемешать.

Салат «Дача»

Требуется: 500 г редьки, 1 луковица, 1—2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки.

Способ приготовления. Натереть редьку на крупной терке, обдать кипятком, подсушить и смешать с мелко нарубленным луком, добавить растительное масло. Посыпать зеленью.

Салат сметанный с редькой

Требуется: 400 г редьки, 1 луковица, 150 г сметаны.

Способ приготовления. Редьку нарезать ломтиками, добавить репчатый лук и сметану, посолить.

Салат «Марина»

Требуется: 300 г редьки, 1 луковица, 2 помидора, 100 г сметаны, творог.

Способ приготовления. Редьку натереть, отжать, посолить, добавить рубленый лук, нарезанные помидоры. Полить сметаной и посыпать творогом.

Блюдо от простуды

Требуется: 100 г редьки, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Очищенную и промытую редьку натереть на терке, заправить медом, перемешать и подать в салатнике.

Салат «Здоровый животик»

Требуется: 1 редька, 4 клубня картофеля, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Картофель отварить, нарезать, добавить мелко нарубленный лук. Редьку натереть, перемешать с картофелем и заправить растительным маслом.

Салат зеленый «Крестьянин»

Требуется: 600—700 г картофеля, 250 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленой зелени, 3—4 соленых огурца, 100 г растительного масла, 150 г сметаны.

Способ приготовления. В горячий картофель положить рубленый лук, растертый с чесноком, 1 ст. л. рубленой зелени, все масло и деревянным пестиком хорошо истолочь в однородную массу. Добавить нарезанные мелкими кубиками огурцы, хорошо перемешать, посолить по вкусу. Сформовать из полученной массы рулет, положить на длинную тарелку, покрыть со всех сторон сметаной и обсыпать зеленым луком.

Хорошо остудить в холодильнике и подать.

Картофельный салат «Грибная поляна»

Требуется: на 100 г грибов: 2 клубня картофеля по 100 г, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Нарезать кусочками отварной картофель и маринованные грибы, перемешать и заправить растительным маслом. Выложить в салатник и посыпать мелко нарезанным луком.

Салат русский с квашеной капустой

Требуется: на 125 г картофеля: 80 г шинкованной квашеной капусты, 50 г репчатого лука, 15 г подсолнечного масла; зелень петрушки.

Способ приготовления. Картофель сварить на пару или в воде. Слегка охлажденный картофель очистить от кожицы и нарезать кружочками. Положить картофель в посуду, добавить шинкованную квашеную капусту, отжатую от рассола, подсолнечное масло, мелко нарезанный репчатый лук, осторожно перемешать, переложить в салатник и посыпать зеленью петрушки.

Картофель с брынзой и сельдереем

Требуется: 200 г картофеля, 100 г брынзы, 200 г моркови, 100 г корня сельдерея, 40 г сливочного масла, зелень петрушки, подсолнечное масло.

Способ приготовления. Очищенные картофель, морковь и корень сельдерея сварить вместе. После этого поочередно натереть на терке слоями морковь, картофель, сельдерей и брынзу. Побрызгать подсолнечным маслом. Массу оформить в виде куба, украсить розочкой из сливочного масла и зеленью петрушки или кружочками огурцов.

Салат «Полезный» по-новогоднему

Требуется: на 600 г чернослива: 2 стакана очищенных орехов, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Чернослив вымыть, залить холодной кипяченой водой на ночь. Когда он размякнет, вынуть косточки, ягоды обсушить салфеткой. Грецкие орехи истолочь в ступке так, чтобы получилась однородная маслянистая масса. Ею нафаршировать каждую ягоду чернослива. Сложить в салатник горочкой и залить сметаной с медом.

Салат «Аджария»

Требуется: 500 г белокочанной капусты, 250 г арахиса, 1 луковица, 3—5 зубчиков чеснока, зелень кинзы, укропа и сельдерея по 1 пучку, 20 г аджики, 30 г уксуса 3%-ного, 75 г растительного масла, 15 г кориандра, соль по вкусу.

Способ приготовления. Капусту нашинковать, перетереть с солью. Аджику, толченый чеснок, рубленую зелень, масло, уксус, семена кинзы и протертые орехи смешать и добавить к капусте. Все перемешать и украсить кольцами лука.

Салат «Арина»

Требуется: на четверть кочана капусты: 2—3 помидора, 5 сладких болгарских перцев, 3 вареных яйца, 1—2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Капусту промыть в холодной воде, снять верхние листья и мелко нарезать. С помидоров снять кожицу и нарезать кружочками. Перец испечь, удалить семена и нарезать соломкой. Сваренный вкрутую яичный белок тоже порезать соломкой, смешать с нарезанными овощами и все

полить салатной заправкой (простоквашей или кефиром). Положить салат горкой, а сверху посыпать мелко порубленными яичными желтками и зеленью.

Салат «Деточка»

Требуется: 4 помидора, 2 яблока, 1 пучок салата, 30 мл сметаны, укроп.

Способ приготовления. Подготовленные помидоры и яблоки нарезать кружочками, положить помидоры вперемешку с яблоками в салатник, полить сметаной, украсить салатом и посыпать укропом.

Помидоры по-архангельски с печенью трески и овощами

Требуется: на 4 порции: 8 помидоров, 150 г печени трески, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 луковица, 4 ч. л. сметаны, 1 огурец, зелень.

Первый вариант.

Способ приготовления. Острым ножом срезать у помидоров верхние части. Из помидоров ложкой аккуратно удалить мякоть.

Печень трески, лук, яйцо мелко порубить, добавить сметану и тщательно перемешать.

Полученным фаршем наполнить части помидоров, из которых была удалена мякоть, закрыть сверху срезанными верхушками помидоров, уложить на блюдо, украсить зеленью и красиво нарезанными ломтиками огурца.

Второй вариант.

Способ приготовления. У помидоров срезать верхние части, нижние части нарезать дольками. Фарш разложить на блюде в виде ножек грибов и накрыть сверху «шляпками» – верхушками помидоров, на которые нанести капли майонеза. Украсить зеленью, ломтиками огурца и помидоров.

Огурцы по-датски с семгой и сливками

Требуется: 3 огурца, 20 г семги, 5 г сливочного масла, 10 г сливок, соль.

Способ приготовления. Тщательно измельченную семгу протереть сквозь сито; добавив сливочное масло и сливки, приготовить пюре и заправить его по вкусу. Огурцы очистить и, выскоблив семена, начинить их пюре.

Салат болгарский с яблоками и перцем

Требуется: 50 г болгарского перца, 10 г салата, 20 г зеленого лука, 5 г зелени петрушки, 2 некрупных яблока, 30 мл сметаны, соль.

Способ приготовления. Болгарский перец и салат нашинковать, зеленый лук и зелень петрушки измельчить, яблоки мелко нарезать. Продукты смешать со сметаной и заправить солью.

Салат «Черное море»

Требуется: 200 г зеленого салата, 200 г зеленого горошка, 200 г вареных креветок, майонез.

Способ приготовления. Перемешать 200 г зеленого салата и 200 г зеленого горошка, предварительно бланшированного и промытого под холодной водой. Соединить с 200 г отваренных креветок и майонезом.

Салат по-средиземноморски

Требуется: 300 г креветок, шпинат, зубчик чеснока, макароны, сметана.

Способ приготовления. Обжарить 300 г очищенных креветок в сливочном масле с зубчиком чеснока, добавить упаковку молодого шпината и перемешать. Приправить и перемешать с 1 ст. л. сметаны, чтобы получился соус. Отварить макароны, перемешать с соусом и подавать.

Салат с грибами и хреном

Требуется: на 4 порции: 400 г отварной говядины, 250 г маринованных грибов, 6 г перьев зеленого лука, 1 г сладкого красного перца, салат-латук (листья).

Способ приготовления. Для приправы: 1/3 стакана сметаны, 1 ст. л. хрена.

Нарезать говядину тонкими полосками, положить в миску вместе с грибами, нарезанными перьями лука и мелко порезанным красным сладким перцем (без семян). Приготовить кислую сметанную приправу, положить в салат, осторожно перемешать. Украсить блюдо, в котором будет подаваться салат, листьями зеленого салата.

Мясные блюда

Говядина с нежным соусом и кинзой

Требуется: 1—1,5 кг говядины, петрушка, укроп, базилик, кинза, хрен, сметана.

Способ приготовления. Говядину облить соусом из хрена со сметаной, поставить в духовку на 1 ч.

Пудинг «Французский ресторан»

Требуется: 800—1200 г говядины, 2 луковицы, 10 г сливочного масла, 200 мл сметаны, 2—3 яйца, петрушка, зелень разная, ореховая крошка.

Способ приготовления. Вареную говядину измельчить, добавить мелко нарубленные луковицы, обжарить их в масле вместе с говядиной, посолить, влить 1 стакан сметаны, взбить яйца, добавить ореховую крошку и переложить в кастрюлю, обмазанную ореховой крошкой и маслом, запечь, выложить на блюдо, облить соусом из шампиньонов.

Язык заливной по-русски

Требуется: 150 г языка, по 10 г моркови и репчатого лука, 1/4 яйца, 50 г мясного желе, лавровый лист, зелень петрушки. На 1 л бульона требуется 40 г желатина.

Способ приготовления. Языки обмыть, отварить с кореньями, опустить в холодную воду и немедленно снять с них кожу. Приготовить желе: с бульона снять жир, жидкость осторожно слить и ввести в нее замоченный желатин (в пропорции 6: 1). Бульон налить в салатник или порционные формочки. Когда желе застынет, положить куски языка, украсить кружочками вареного яйца и зеленью.

Ребрышки с сельдереем и яйцом

Требуется: 120 г корня сельдерея, 200 г говяжьей печени, 10 г сливочного масла, 5 г лимонного сока, 0,5 яйца, панировка, перец, соль.

Способ приготовления. С ребрышек снять излишек жира, удалить сухожилия, перевязать ниткой и жарить в жарочном шкафу 10—12 мин. Затем мясо охладить, нарезать очень тонкими

ломтиками, слегка глазировать желе и украсить луком и зеленью.

Равиоли «Для здоровья»

Требуется: домашнее тесто для пельменей, 180 г утиной, гусиной или говяжьей печени, 100 г сливок, 60 г сливочного масла, 200—250 г грибов, яйцо, 500 мл куриного бульона.

Способ приготовления. Тонко раскатать тесто, вырезать кружочки диаметром 5 и 6 см. На меньший кусочек положить кусочек печеночного фарша, посолить, поперчить, закрыть большим по диаметру кружочком, края склеить яйцом. Отварить их в кипящем курином бульоне (2—3 мин). Бульон выпарить на сильном огне – должна получиться очень соленая подливка. Ввести в подливку взбитые сливки, слегка перемешать. Залить соусом равиоли. Украсить нарезанными и обжаренными на масле грибами.

«Грибной рулет» с ветчиной

Требуется: 1 кг говядины, 500 г телятины, 4—5 грибов (шампиньонов, вешенок, сморчков), 350 г ветчины, 3 яйца, 0,5 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана овощного бульона.

Способ приготовления. Взять 1 кг филе, выбить до образования плоской лепешки. Приготовить фарш из телятины с 4—5 трюфелями или сморчками, смазать фаршем мясо, посолить. Ветчину нарезать ломтями, разложить на фарш, сверху положить омлет из 3 яиц с 0,5 ст. л. масла. Филе свернуть в трубку, обвязать ниткой и положить в кастрюлю с кореньями и пряностями, залить водой, тушить. Взять 3 стакана бульона, положить в него 0,5 ст. л. масла вскипятить, процедить. Положить рулет на блюдо и облить этим соусом.

Мясо по-купечески

Требуется: 200 г говядины, 120 г репчатого лука, 40 г яйца, 20 г жира, 10 г сливочного масла, 10 мл сметаны, 22 г твердого сыра.

Способ приготовления. Мясо нарезать поперек волокон кусочками весом 20—25 г, посолить, поперчить, залить вином и поставить на 2 ч на холод для маринования. Яйца сварить вкрутую и мелко порубить. Лук нарезать мелко и пассеровать. В глиняный горшочек положить сливочное масло, половину мяса, лук, яйцо, затем оставшуюся часть мяса. Блюдо поставить на 5—7 мин в духовой шкаф так, чтобы мясо зарумянилось, затем

залить сметаной, посыпать тертым сыром и вторично запекать в жарочном шкафу в течение 15—20 мин.

Подать в горшочках.

Медальоны с сельдереем «Бельгия»

Требуется: корень сельдерея, печень говяжья, 1 яйцо.

Способ приготовления. Ломтики сельдерея обжарить в масле или в маргарине до золотистого цвета. Ломти печени обмакивать во взбитое яйцо, панировать и быстро обжаривать с обеих сторон. Посыпать солью, полить лимонным соком и уложить на ломтик сельдерея.

Телятина холодная по-венгерски

Требуется: 700 г телятины, 100 г жира, 2 моркови, 30 г корня сельдерея, 2 луковицы, 20 г сливочного масла, 100 г сыра.

Способ приготовления. Телятину обмыть, обсушить полотенцем или салфеткой и целым куском обжарить в толстостенной кастрюле, добавив жир. Когда мясо обжарится до румяной корочки, добавить морковь, сельдерей и лук, нарезанные крупной лапшой, слегка поджарить. Затем влить стакан горячей воды, кастрюлю плотно закрыть крышкой и тушить, пока испарится вся вода.

Если мясо недостаточно мягкое, снова влить воду и тушить. Повторять это до тех пор, пока телятина не станет совершенно мягкой. Вынуть из кастрюли, охладить и нарезать ломтиками толщиной в 1 см.

1 ст. л. масла (с верхом) размять, смазать каждый ломтик с одной стороны. Обвалять их в натертом сыре и уложить на блюдо венком.

Телятина «Деликатесная»

Требуется: 125 г телятины, 10 г сливочного масла, 5 г сыра, молотые орехи.

Способ приготовления. Готовую жареную телятину нарезать по 1 или по 2 куска на порцию. На дно блюда, предназначенного для запекания, налить тонким слоем горячий молочный соус, на который уложить куски телятины, полить их небольшим количеством мясного сока, полученного при жарке телятины, затем залить телятину горячим молочным соусом средней густоты и немедленно посыпать тертым сыром, смешанным с молотыми орехами, полить сливочным маслом и запечь в

жарочном шкафу так, чтобы на поверхности соуса образовалась румяная корочка.

Баранина с овощами «Восток»

Требуется: 550 г баранины, 50 г масла, 3 баклажана, 5 помидоров, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, зелень.

Способ приготовления. Баранину обжарить с жиром. Баклажаны нарезать кубиками, помидоры и репчатый лук – дольками. Положить все овощи вместе с обжаренной бараниной в керамические горшочки, добавить мелко нарубленный чеснок, зелень петрушки, кинзу или базилик, залить водой так, чтобы все продукты жидкостью не более чем на 1 см. Закрыть горшочки крышками, поставить в духовку и тушить до готовности.

Ростбиф «Нежный»

Требуется: 1,5—2 кг говядины, 100 г сливочного масла, 1 стакан воды.

Способ приготовления. На 6 человек взять 1,5—2 кг мяса. Срезать лишний жир, обтереть мясо с костью полотенцем, обвязать нитками, натереть солью и положить на противень, облить маслом, подлить 1 стакан холодной воды и поставить в горячую духовку, подрумянить. Переворачивать на обе стороны. Поливать маслом и бульоном. Нарезать поперек волокон, уложить их на кости, подать в виде целого ростбифа. С бульона снять жир, процедить. Ростбиф украсить цветной капустой, луком-шалотом.

Мясо с сельдереем и яблоками по-пражски

Требуется: 1 кг филейной части, 2 моркови, 2 луковицы, 1 сельдерей, 1 яблоко, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Мясо вымыть, обсушить с помощью салфетки. На противень положить мясо жиром вверх, печь в горячей духовке при температуре 250 °С (на очень сильном огне) в течение 10 мин. Затем прибавить к мясу нарезанную кубиками морковь и кружочки лука и продолжать печь в течение 25 мин.

Вынуть поджаренный ростбиф, на противень налить несколько ложек воды, еще раз подогреть и подать соус вместе с мясом. К жаркому можно подать салат из натертых яблока и сельдерея.

Голубцы «Карапуз»

Требуется: 1 маленький кочан белокочанной капусты, 300 г фарша, соль, 100 г корейки, 1 луковица, 50 г топленого масла, 250 мл бульона, 100 г сливок или 2 ст. л. густой сметаны.

Способ приготовления. Кочан капусты разрезать пополам, удалить кочерыжку, выбрать 8—10 листьев и положить их в кипящую соленую воду. Несколько минут кипятить, затем листья вытащить и облить холодной водой. Фарш разложить в середину каждого листа вдоль его длины. Листья туго закатать. Корейку нарезать мелкими кубиками. Лук очистить и мелко нарезать. В горячем топленом масле быстро обжарить лук и корейку, положить голубцы. После легкого обжаривания залить горячим бульоном, огонь уменьшить, накрыть крышкой и тушить 30 мин. Достать голубцы из соуса и выложить на подогретую тарелку. В соус добавить сливки или сметану, приправить по вкусу и полить соусом голубцы.

«Яблоки с хреном»

Требуется: 4 яблока, 2 луковицы средней величины, 0,5 ч. л. сахара, 20 г сливочного масла или маргарина, соль, перец, 150 г бульона, 600 г картофеля, 2 ст. л. готового хрена, 1 пакетик замороженной измельченной пряной зелени, 4 куска телячьей печени (по 150 г), 2 ст. л. растительного масла, жир для фритюра.

Способ приготовления. Яблоки помыть, разрезать пополам, удалить зерна. Одну половинку яблока отложить в сторону. Остальные яблоки и очищенный лук нарезать крупными кубиками.

Растопить в сковороде сливочное масло или маргарин, положить нарезанные яблоки и лук, посыпать солью, перцем и сахаром, залить бульоном и тушить на умеренном огне 10 мин. Добавить хрен и зелень, перемешать и еще раз приправить по вкусу.

Печень помыть, обсушить и обжарить в горячем растительном масле по 1 мин с каждой стороны. Выложить куски друг около друга на противень или в форму для запекания. На каждый кусок печени выложить 1 порцию яблочной массы и поставить форму на 10 мин в духовку с верхней температурой 200 °С. Картофель очистить и натереть на крупной терке. Пожарить в горячем фритюре до золотисто-коричневого цвета, дать стечь маслу и посолить. Отложенную половинку яблока нарезать ломтиками, выложить на готовую печень и подать с картофелем.

«Витаминное ассорти»

Требуется на 4 порции: 1 маленький корень сельдерея, очищенный и нарезанный кусочками 2,5 см величиной, 400 г брюквы, очищенной и нарезанной кускочками, 2 крупные сладкие картофелины, порезанные на 2,5 см кусочки, 2 средних корня пастернака, порезанных на 4 части вдоль, 2 крупных зубчика чеснока, тонко порезанных, 2 ст. л. оливкового масла, 0,5 ч. л. семян тмина, несколько листиков шалфея, 4 куриные грудки без косточки и кожи по 140 г каждая, 4 ломтика ветчины.

Способ приготовления. Разогреть духовку до 200 °С. Положить в форму сельдерей, брюкву, картофель, пастернак, чеснок. Побрызгать оливковым маслом и посыпать тмином, солью и перцем. Перемешать все овощи в масле. Поставить в духовку на 30 мин. Тем временем, положить на каждую грудку по листику шалфея, завернуть в полоску ветчины. Достать форму из духовки и перевернуть овощи. Затем положить сверху курицу. Запекать 30—35 мин, пока овощи не будут мягкими. Подавать с брокколи, отваренной на пару, или отваренной савойской капустой.

Запеченная курица с тыквой и перцами

Способ приготовления. Заменить овощи тыквой, 1 луковицей, 1 красным и 1 желтым перцем и не использовать ветчину.

Козий сыр с зимними овощами

Способ приготовления. Заменить курицу 175 г козьего сыра. Порезать на 4 куска и растопить поверх овощей.

Курица с грибами и сладким перцем по-датски

Требуется: 1 курица, 3 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 3 клубня картофеля, 2 стручка сладкого перца, 200 г консервированных шампиньонов.

Способ приготовления. Тушку вымыть, натереть солью и перцем. Сливочное масло растопить и обжарить в нем мелко нарезанную луковицу, добавить консервированные шампиньоны, 2 ст. л. воды и потушить. Потом этой смесью набить курицу, зашить, положить в кастрюлю, подлить немного воды и тушить.

Через 15 мин положить в кастрюлю нарезанный картофель, сладкий перец и довести до готовности, поливая периодически курицу сверху подливкой.

Гуляш «Крошка»

Требуется на 4 порции: 2 крупных клубня картофеля, очищенных и нарезанных кусочками, 2 стебля лука-порея, нарезанных крупными кусками и тщательно промытых, 3 моркови, очищенных и промытых, 300 мл горячего овощного бульона, 4 куриные грудки без кожи и костей, 3 ст. л. сливок, 1 ст. л. порезаной петрушки.

Способ приготовления. Перемешать картофель, лук-порей и морковь в форме, пригодной для микроволновой печи. Приправить. Влить бульон. Накрыть форму пленкой и проколоть в нескольких местах. Готовить в течение 10 мин, пока картофель не начнет становиться мягким. Достать форму из микроволновой печи, снять пленку, добавить кусочки курицы и перемешать. Снова накрыть пленкой, проколоть ее в нескольких местах и готовить в максимальном режиме еще 6 мин, пока мясо курицы не будет полностью готово и сочным. Достать форму из микроволновки, открыть и добавить сливки и петрушку, черный перец по вкусу. Подавать прямо в форме с кусочками хлеба, чтобы собирать соки.

В этом блюде низкое количество жиров, много витамина С, много фолиевой кислоты, и оно считается как 1 порция овощей (из 5 рекомендуемых порций овощей и фруктов в день).

Курица (утка) с восточными специями

Требуется: тушка курицы или утки, 1 лимон или лимонная кислота, соль, корица, 3 ст. л. сметаны.

Способ приготовления. Положить курицу в тарелку, смазать солью, внутри и сверху полить лимонным соком, корицу смешать со сметаной и хорошо смазать тушку. Затем положить на сковородку и поставить в духовку на 40 мин. Периодически смазывать соусом до образования коричневой корочки. Готовую птицу выложить на блюдо и украсить овощами и зеленью.

Курица с мелиссой «Париж»

Требуется: 4 филе из куриных грудок, 400 г шампиньонов, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 250 мл сметаны, 20 листиков мелиссы (мяты).

Способ приготовления. Снять кожу с куриных грудок, промыть, обсушить, нарезать тонкими полосками, приправить солью. Грибы очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Луковицу нарезать мелкими кубиками. Сливочное масло растопить, жарить в нем куриное мясо в течение 5 мин, снять мясо со сковороды, положить в теплое место. К маслу, в котором жарили курицу,

добавить оставшееся масло, растопить, потушить грибы и лук. Прибавить сметану, кипятить, пока соус не загустеет. Мелиссу промыть, обсушить, измельчить, положить в соус, добавить курицу и немного прогреть.

Блюда из рыбы

Треска с красным луком, фасолью и консервированными перцами

Требуется: на 2 порции: 300 г консервированных перцев, 250 г молодого картофеля, 1 красная луковица, 140 г зеленой фасоли, 2 куска филе трески по 175 г каждая.

Способ приготовления. Перелить все масло из банки с перцами в глубокую сковороду. Нагреть масло, пока оно не закипит, и добавить картофель, лук и перемешать. Готовить 5 мин, помешивая, пока картофель не станет золотистым. Аккуратно слить почти все масло, оставив около 1 ст. л. Добавить зеленую фасоль и перцы, приправить и перемешать. Положить филе трески кожей вниз поверх овощей. Накрыть сковороду крышкой и готовить на медленном огне 5 мин, пока рыба не будет легко разламываться.

Паэлья по-венециански

Требуется: 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 12 мидий, 12 креветок, 4 ст. л. оливкового масла, 2 г шафрана, 1 ч. л. паприки, лавровый лист, соль, перец, 500 г круглозерного риса, 1,25 л мясного бульона, петрушка.

Способ приготовления. В глубокой сковородке обжарить мидии на оливковом масле, чтобы они раскрылись, добавить креветки, немного поджарить и отставить. В жиру потушить мелко нарезанные лук и чеснок, посыпать шафраном и паприкой, добавить лавровый лист, соль, перец. Перемешать с рисом и тушить 5 мин. Влить горячий бульон и тушить 25 мин. Добавить соль, перец. Выложить на рис мидии, креветки и украсить петрушкой.

Сациви «Морской царь»

Требуется: 500 г рыбы, 1 стакан грецких орехов, 2 стакана винного уксуса, 3—4 луковицы, 2—4 зубчика чеснока, 1 ч. л. молотой гвоздики и корицы, 1 ч. л. семян кинзы, лавровый лист, 8 горошин душистого перца, молотый перец, стручковый перец, соль.

Способ приготовления. Очищенную и нарезанную кусками рыбу залить подсоленной водой, добавить лавровый лист, перец

горошком и варить 30—40 мин. Готовую рыбу выложить на блюдо. Орехи истолочь с чесноком, стручковым перцем и солью, добавить толченые семена кинзы (кориандр), все перемешать и развести бульоном, добавить мелко нашинкованный лук и поварить 10 мин. После этого прибавить разведенную в уксусе корицу, гвоздику, черный перец и варить еще 10 мин. Рыбу залить горячим соусом, охладить и подать на стол.

Карп по-деревенски с картофелем и лимоном

Требуется: 500 г картофеля, соль, перец, 2 ст. л. растительного масла, 1 кг карпа, 1 луковица, лимон, 200 г майонеза.

Способ приготовления. Картофель очистить, нарезать кружочками, уложить на смазанный растительным маслом противень. Карпа очистить, посолить, поперчить, уложить на картофель. Репчатый лук и лимон нарезать кольцами, уложить на рыбу и картофель. Сверху все залить 200 г майонеза. Запекать 30 мин.

Лосось по-алжирски

Требуется: 12 ломтиков копченой красной рыбы, 3 плода манго, сок 1 лайма или лимона, 6 кусочков имбиря в сахаре, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления. Почистить манго, порезать кубиками, залить соком лайма и посолить. На блюдо выложить сначала ломтики рыбы, затем манго, поперчить. Украсить ломтиками имбиря, зеленью. Поставить в холодильник до подачи.

Лососина огурцами и яйцами «Чудо»

Требуется: 4 куска филе лососины по 150 г, 30 мл лимонного сока, 250 мл рыбного бульона, 1 огурец, 200 г сливочного масла, 3 яичных желтка, соль, перец, укроп.

Способ приготовления. Филе помыть и обсушить салфеткой, сбрызнуть лимонным соком и поварить в кипящем бульоне 10 мин. Огурец нарезать тонкими ломтиками и разложить на тарелке веером. Растопить масло, желтки взбить на паровой бане, вливая порциями сливочное масло. Добавить соль, перец, лимонный сок. Разложить филе лосося, полить его соусом и украсить укропом.

Судак специальный

Требуется: 1—1,5 кг судака, по 1 корню петрушки, сельдерея, моркови, 1 бутон гвоздики, 5 г перца черного горошком, по 20 г зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления. Взять крупного судака, очистить от чешуи, жабр и внутренностей, порезать крупными кусками, добавить коренья, зелень и специи, долить водой, сварить рыбу. Отварить в той же воде. Полить грибным соусом со сметаной.

Рыбный рулет «Морское приключение»

Требуется: 500 г рыбы, 2 ломтика хлеба, 100 г молока, яйцо, сваренное вкрутую, 1 луковица, 15 г рубленой зелени, 40 г панировки, 50 г растительного масла, сахарный песок на кончике ножа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу, очищенную от костей и кожи, пропустить через мясорубку. Полученный фарш соединить с размоченным в молоке хлебом, добавить соль, сахарный песок. Тщательно вымешать. Фарш разложить на мокрой салфетке слоем 1—2 см.

Для начинки пассерованный лук смешать с половинкой мелко порубленного крутого яйца и мелко нарезанной зеленью. Начинку уложить на фарш, завернуть рулетиком. Рулетик уложить на смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями противень. Запекать в духовке 10—15 мин при температуре 245 ?С.

Скумбрия «Сюрприз»

Требуется: 500 г рыбы, 6 помидоров, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. л. молотых сухарей; перец, соль по вкусу.

Способ приготовления. В посуду, смазанную маслом, сложить помидоры, нарезанные кружочками, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, солью. Поверх помидоров уложить подготовленную тушку скумбрии, затем снова помидоры, полить маслом, посыпать молотыми сухарями и запечь в духовке.

На стол подавать как в горячем, так и в холодном виде с овощным салатом.

Рыбное рагу «Средиземье»

Требуется: на 6 порций: 2 ст. л. оливкового масла, 2 маленькие красные луковицы, 1 красный перец, 1 фенхель, 2 зубчика чеснока, 2 х 400 г банки консервированных томатов, 1 ст.

л. томатной пасты, 700 г филе белой рыбы (например, трески, пикши, палтуса), 200 г очищенных и отваренных креветок, 2 ст. л. петрушки для украшения.

Способ приготовления. Сочетание помидоров и рыбы и очень вкусно и содержит много витаминов: томаты богаты витамином А. Рыба помогает поддерживать хороший уровень холестерина.

Разогреть масло в большой толстостенной кастрюле. Добавить лук, перец, фенхель и чеснок и готовить на небольшом огне 10 мин, помешивая. Добавить помидоры, томатную пасту, приправить. Довести до кипения, уменьшить огонь и тушить, не закрывая крышкой, 15 мин. В кастрюлю добавить рыбу и тушить еще 5 мин. Добавить креветок и готовить еще 3 мин.

Запеченная рыба «Приятная неожиданность»

Требуется: 1 кг рыбы, 4 яйца, 3—4 луковицы, 60—70 мл сметаны.

Способ приготовления. Филе рыбы нарезать кусочками, обжарить. Затем смешать с обжаренным луком, залить сметаной и потушить 3—4 мин. Отделить у 4 яиц желток от белка, взбить белки и залить ими рыбу. Желтки положить сверху и запекать в духовом шкафу 1—2 мин до образования румяной корочки.

Треска для мамы

Требуется: 800 г рыбы, 2 моркови, 0,5 сельдерея, 1 корень петрушки, 1 луковица, 5—6 помидоров, 50 г швейцарского сыра, 3 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Треску очистить, помыть, нарезать кусками и посолить. Овощи обмыть, очистить, сполоснуть, нарезать тонкими кружками и сложить в кастрюлю. Влить 3—4 ст. л. воды, прибавить жир, посолить и тушить до полуготовности.

На смазанную жиром сковороду положить рыбу, сбрызнуть растопленным жиром и прикрыть овощами. Сверху уложить промытые нарезанные кружками помидоры и посыпать натертым сыром. Поставить на 20 мин в средне нагретую духовку.

Рыбу вынуть, когда сыр слегка подрумянится, и подать в горячем виде на стол.

Лосось в томате

Требуется: на 4 порции: 4 филе лосося без кожи, 4 ст. л. оливкового масла, пучек свежих трав, порванных на кусочки

(таких как укроп, кервель, эстрагон и петрушка), 1—2 помидора, очищенных от семян, 225 г спаржи.

Способ приготовления. Смазать лосось со всех сторон маслом, приправить. Сверху на каждое филе прижать травы. Нагреть 2 ст. л. масла в сковороде, затем обжаривать лосося травами вниз в течение 2 мин на большом огне до золотистого цвета. Перевернуть лосося, уменьшить огонь и готовить 4—5 мин до готовности. Отложить.

Порезать мелко помидор. Добавить оставшееся масло в сковороду и перемешать с помидором. Обжарить быстро, пока помидор не даст сок. Приправить. Побрызгать соусом вокруг лосося и подавать с отварной спаржей и молодым картофелем.

Запеченный лосось с беконом и зеленой фасолью по-французски

Требуется: на 4 порции: 400 г слегка отваренной зеленой фасоли, 4 порезанных кружками маленьких кабачка, 2 раздавленных зубчика чеснока, 125 г порезанного кубиками бекона, 3 ст. л. растительного масла без запаха (лучше оливкового), филе лосося, 2 ст. л. горчицы.

Способ приготовления. Разогреть духовку до 220 °С. Положить фасоль и кабачки в большую форму для духовки. Добавить чеснок и бекон, полить половиной масла. Приправить и все перемешать. Сверху положить филе лосося, приправить рыбу. Для этого смешать оставшееся масло с горчицей, побрызгать филе. Запекать около 15 мин до готовности рыбы.

Запеканка «Море»

Требуется: на 4 порции: 500 г картофеля, 1 средняя брюква (примерно 600 г), 200 г низкокалорийного мягкого сыра, 150 мл овощного бульона, 4 ч. л. крахмала, смешанного с 2 ст. л. холодной воды, 650 г трески, 100 г креветок, 1 ст. л. порезанной петрушки.

Способ приготовления. Отварить картофель и брюкву в кипящей воде до мягкости (около 20 мин). Разогреть духовку до 190 °С. Пока картофель и брюква варятся, положить мягкий сыр и бульон в кастрюлю, прогреть, помешивая деревянной ложкой, пока все не перемешается. Затем добавить крахмал и готовить, пока соус не загустеет. Добавить в соус рыбу, креветок и петрушку. Приправить солью и перцем.

Переложить смесь в форму для духовки вместимостью 1,5 л. Слить воду с картофеля и брюквы и сделать пюре с черным

перцем. Выложить поверх рыбы пюре, чтобы полностью покрыть ее, и запекать 25—30 мин, пока все не будет горячим. Затем поставить под горячий гриль на несколько минут, чтобы подрумянить сверху. Подавать с горошком или кукурузой.

Кальмар по-королевски

Требуется: 500 г кальмаров, 1 луковица, 2 ст. л. сметаны, 3 ч. л. муки, 3 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Кальмаров почистить, помыть, слегка отбить, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжарить на сковороде. Затем положить мелко нарезанный лук, посыпать мукой и жарить до золотистого цвета. Сложить в кастрюлю, добавить сметану и воду. Тушить в закрытой кастрюле 30—40 мин. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

Овощи

Вы можете употреблять любые блюда, приготовленные по этим рецептам, как во вторую, так и в первую половину беременности. Просто во вторую половину эти рецепты более актуальны и необходимы матери и развивающемуся плоду.

Капуста тушеная.

Требуется: 1 кг капусты, 2 луковицы, 5 помидоров, растительное масло, зелень.

Способ приготовления. Капусту мелко нашинковать, посолить, дать постоять 20 мин. Спелые помидоры немного потушить в собственном соку, не добавляя воды. В кастрюлю положить отжатую капусту и протертые через сито помидоры, поставить на слабый огонь. Мелко нарезанный лук обжарить в масле, добавить к капусте. Для этого блюда можно использовать квашеную капусту.

Мхали капустная «Грузия»

Требуется: 200 г белокочанной капусты, для заправки: 90 г грецких орехов, 15 г лимонной кислоты, 5 г чеснока, 20 г зелени (кинзы, петрушки, укропа), 6 г красного перца, 3 г хмели-сунели, соль.

Способ приготовления. С кочана капусты удалить загрязненные листья, вырезать кочерыжку. Разрезать кочан на 2 части и отварить в небольшом количестве воды. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать остыть, отжать и порубить. Очищенные грецкие орехи истолочь с чесноком, смешать с мелко нарезанной пряной зеленью, добавить хмели-сунели, перец, соль, лимонную кислоту и перемешать. Подготовленную капусту залить заправкой.

Мхали можно готовить также из свеклы, шпината, сладкого перца, зеленого и репчатого лука. Овощи или отваривать, или печь, или ошпаривать (молодую капусту, зеленый лук), затем измельчить и перемешать с заправкой.

Капуста белокочанная «Малютка»

Требуется: 1 кг белокочанной капусты, 50 г сливочного масла, 1 стакан тертого сыра.

Способ приготовления. Плотную белокочанную капусту очистить от загрязненных листьев, вымыть, разрезать пополам, положить в кипящую подсоленную воду и варить до мягкости. Затем капусту положить на дуршлаг, дать стечь воде, перенести на металлическое блюдо или сковороду, полить растопленным горячим сливочным маслом, посыпать тертым сыром и поставить на 5 мин в духовку.

«Грибочек»

Требуется: сушеные грибы, квашенная капуста, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления. Сварить 5—6 сушеных грибов, этим грибным бульоном залить 4 стакана кислой, обваренной кипятком и отжатой капусты. Затем положить измельченные грибы, посолить, варить, влить 1 стакан сметаны, прокипятить.

Овощные голубцы «Летние с сельдереем»

Требуется: 1 кг капусты, 3—4 моркови, 2—3 луковицы, петрушка и сельдерей, 2 помидора, стакан сметаны, немного масла.

Способ приготовления. Кочан очистить, вырезать кочерыжку, опустить в подсоленный кипяток и варить 10—20 мин. Выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на листья, разложить их на столе, стебли срезать ножом. На каждый лист положить овощной фарш, завернуть, придав листу продолговатую форму, обжарить в масле, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану и помидоры, накрыть крышкой и поставить в духовку на 30—40 мин.

Фарш готовить так: овощи нарезать соломкой, обжарить на масле до готовности, добавить резаную зелень, помидоры.

«Здоровье»

Требуется: 200 г моркови, 100 г репы, 200 мл сливок, 60 г грецких орехов (ядро).

Способ приготовления. Репу и морковь очистить (репу ошпарить кипятком) и натереть на терке с крупными отверстиями, затем добавить сливки, мелко рубленные орехи и довести до кипения. Подать в холодном виде.

Рагу «Лето»

Требуется: 1 небольшой кабачок, 1 морковь, 2 помидора, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, растительное масло, соль, чеснок.

Способ приготовления. Подготовить овощи – очистить и нарезать кубиками кабачок, лук – кольцами, морковь и перец – соломкой, помидоры – половинками кружочков. Все овощи жарить вместе под крышкой на небольшом огне в растительном масле, часто помешивая, по возможности не подливая воду.

В конце жарения добавить измельченный чеснок, посыпать зеленью.

Рагу из овощей «Август»

Требуется: 1 небольшой кабачок, 1 баклажан, горсть свежих грибов, 2 стручка сладкого перца, 2 луковицы, 1—2 помидора, зелень, растительное масло, чеснок.

Способ приготовления. Перец нарезать соломкой, помидоры и кабачок – кубиками, лук – кольцами или половинками колец. Баклажаны крупно нарезать, посыпать солью, дать полежать 30 мин, затем промыть в холодной воде, чтобы удалить горечь, отжать и нарезать кусочками. Овощи слегка обжарить по отдельности (кроме помидоров) и класть слоями в глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном: баклажаны, перец, лук, кабачки. Затем добавить нарезанные помидоры, часть зелени петрушки и тушить под крышкой при слабом кипении 20—30 мин. Отделить от овощей часть сока, в который добавить соль и толченый чеснок, влить полученный соус в овощи и подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Помидоры полезные

Требуется: 4 твердых помидора, 200 г свежих грибов, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, лимонная кислота, 3—4 зубчика чеснока, петрушка, листья салата, маслины.

Способ приготовления. Помидоры вымыть, верхнюю часть отрезать в виде крышечки, мякоть вынуть ложечкой, посолить и перевернуть для отцеживания сока. Грибы сварить (около 20 мин в немного подсоленной и подкисленной воде). Лук нарезать соломкой и тушить в растительном масле с добавлением 2—3 ст. л. грибного отвара. Прибавить сваренные и мелко нарезанные грибы и заправить по вкусу растертым с солью чесноком и мелко нарезанной петрушкой. Помидоры начинить и уложить на листья салата, сбрызнутые салатным маринадом из растительного масла, лимонного сока и соли. Вокруг помидоров выложить маслины.

Грибы по-софийски

Требуется: 400 г грибов, 250 г брынзы, петрушка.

Способ приготовления. Крепкие крупные шляпки грибов полить растительным маслом, посолить и запечь в духовке. Ножки изрубить и потушить в масле. Смешать их пополам с натертой брынзой и зеленью петрушки, поперчить. Заполнить этим фаршем шляпки и запечь в духовке.

Баклажаны «Турция»

Требуется: 4 баклажана, 2 моркови, 1 пастернак, 2 помидора, растительное масло.

Способ приготовления. Разрезать плоды пополам, поджарить каждый в растительном масле. Морковь, пастернак, помидоры размельчить и поджарить на масле, посолить, посыпать перцем, добавить соус. Смазать этим соусом половинки баклажанов. Сложить половинки вместе, переложить их в сотейник, полить томатом, запечь.

Баклажаны по-восточному

Требуется: 3 баклажана, 45 г орехов (очищенных), 1 луковица или 35 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 15 г зелени (кинзы, базилика, петрушки, сельдерея).

Способ приготовления. Баклажаны нарезать вдоль, уложить в эмалированную кастрюлю, влить немного кипящей воды и варить на слабом огне 20—30 мин (следить, чтобы не разварились). Готовые баклажаны откинуть на дуршлаг, остудить, отжать, нарезать вдоль узкими ломтиками. Очищенные грецкие орехи истолочь вместе с чесноком и солью, добавить мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, нарубленную зелень кинзы, базилика, петрушки, сельдерея, все перемешать. Соединить приправу с подготовленными баклажанами.

Баклажаны с базиликом и чесноком

Требуется: 6 баклажанов, 1 пучок базилика, 2 зубчика чеснока, оливковое масло.

Способ приготовления. В духовку, нагретую до 210 °С, на 30 мин поместить 4 баклажана. Разрезать их вдоль надвое, удалить мякоть ложкой и разрезать 2 свежих баклажана поперек на 3 части каждый. Добавить 1 ст. л. масла, измельченные чеснок и базилик, перемешать. Обильно полить маслом и запекать 5—

8 мин при 210 °С. Достать их из духовки и наполнить баклажанным пюре с базиликом. Подавать теплыми или холодными.

Рататуй «София»

*Требуется:*1 большой баклажан, 3 кабачка, 2 помидора, 0,5 зеленого болгарского перца, 1/2 красного болгарского перца, 50 г оливкового масла, 1 чашка томатного сока с мякотью, 100 г маслин несколько листиков базилика.

Способ приготовления. Нарезать плоскими лентами 2 кабачка. Погрузить их на 1 мин в кипящую соленую воду, потом сразу же – в ледяную. Обсушить их на полотенце. Нарезать маленькими кубиками оставшийся кабачок, баклажан, болгарские перцы и помидоры. Приготовить из всех этих овощей овощное рагу-рататуй с оливковым маслом. Ароматизировать базиликом. Положить вырезанную из кабачка полоску ровно на кухонную доску. Выложить на полоску ложечку рататуя, свернуть, закрепить палочкой и поставить на блюдо. Начинить так все полоски, а непосредственно перед подачей разогреть их. Подавать отдельно или с томатным соком.

Помидоры по-болгарски

Требуется: 6 крупных помидоров, 3 зеленых болгарских перца, 600 г репчатого лука, 100 г оливкового масла.

Способ приготовления. Срезать верхнюю часть помидоров, вычистить мякоть, посолить изнутри и перевернуть на тарелку так, чтобы вытек сок. Запечь в духовке на решетке болгарские перцы, несколько раз их перевернув. Как только начнет отставать кожица, положить их в дуршлаг под пресс. Выдержать так не менее получаса. За это время почистить луковицы, порезать их и тушить в масле на слабом огне, не поджаривая. Очистить болгарские перцы, удалить семечки, нарезать кубиками. Перемешать лук с перцами. Заполнить этой смесью помидоры и подавать в холодном виде.

Котлеты капустные «Вегетарианские с чесноком»

Требуется: 500 г капусты, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 25 г муки, 2 помидора, зелень, приправы, соль и красный перец – по вкусу, красный сладкий перец, 100 г масла растительного, 50 г панировочных сухарей.

Способ приготовления. Капусту отварить целиком до

полуготовности, откинуть на дуршлаг. Когда жидкость стечет, порезать, посыпать солью, красным перцем, обвалять в сухарях и зажарить с двух сторон до готовности. Помидоры натереть на терке. Перец мелко порезать, соединить с помидорами, перемешать, добавить соль и потушить 5—10 мин на слабом огне. Лук и чеснок порезать и спассеровать на масле с мукой, добавить приправы, немного воды и соединить с помидорно-перечной массой. Потушить еще немного и залить соусом капустные котлеты.

Баклажаны гранатовые

Требуется: 2 баклажана, половина луковицы, 10 г грецких орехов (очищенных), 20 г зерен граната.

Способ приготовления. Баклажаны испечь на противне в духовом шкафу (без жира), снять кожицу, мелко нарубить, добавить соль, молотый черный перец, мелко нарезанный лук, толченые грецкие орехи, хорошо перемешать, соединить с зернами граната.

Кабачки французские

Требуется: 2 кабачка, 75 г шампиньонов, 25 г лука, 15 г сливочного масла.

Способ приготовления. Свежие кабачки размером 7—8 см в диаметре очистить от кожицы, разрезать поперек на части по 3—4 см, удалить семена и часть мякоти, придав кабачкам вид чашечек, отварить до полуготовности, затем откинуть на сито, дать стечь воде. Репчатый лук мелко нарубить, поджарить на масле, добавить мелко нарубленные грибы, посолить и снова жарить 2—3 мин, добавить молотые орехи, размешать, наполнить фаршем кабачки, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подать на сковороде.

Запеченные цуккини «Кораблики»

Требуется: на 4 порции: 4 цуккини, 150 г моркови, кольраби и помидоров, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 ст. л. оливкового масла, по 0,5 пучка петрушки и тимьяна, 200 г брынзы.

Способ приготовления. Цуккини помыть, разрезать пополам в длину и извлечь мякоть. Мякоть нарезать кусочками. Морковь, кольраби и помидоры помыть, очистить. Нарезать маленькими кубиками. Чеснок и лук очистить, нарезать, потушить в масле. Добавить остальные овощи и тушить вместе несколько минут.

Предварительно разогреть духовку до 180 °С. Зелень помыть, обсушить, измельчить, добавить к тушеным овощам. Наполнить цуккини овощной смесью. Сыр нарезать полосками. Положить его на начинку. Запекать в духовке около 25 мин. Подавать можно как самостоятельное блюдо, а также к мясу и птице.

Картофель домашний «В котелке»

Требуется: 5 клубней молодого картофеля, 15 г сливочного масла, 30 г сметаны.

Способ приготовления. Варить картофель на пару или в воде, подбирая клубни одинаковой величины и одного сорта. Варить картофель 20—30 мин до готовности при слабом кипении, после чего отвар слить, а картофель нагревать без воды в течение нескольких минут – за это время клубни приобретают аромат и вкус. Отвар можно использовать для приготовления супов, соусов, подливок. Солить картофель за 10—15 мин до готовности. Когда картофель сварится, отвар слить, а картофель подсушить. Подать картофель политым маслом или сметаной. К картофелю можно подать соусы: луковый, грибной, сметанный.

Пюре овощное «Диета»

Требуется: 600 г капусты, 300 г картофеля, 40 г сливочного масла, 2 ст. л. сметаны.

Способ приготовления. Капусту мелко нарезать, картофель очистить. Сварить вместе. Слить воду и приготовить из овощей пюре. Влить в него немного воды, в которой варились овощи, сметану и перемешать. Разогреть сливочное масло и также вылить в пюре.

Картофель с орехами «Болгария»

Требуется: 5 клубней картофеля, 2 луковицы, 100 г молотых грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 10 г кинзы, стручок болгарского перца, 15 г зелени укропа.

Способ приготовления. Хорошо промытый картофель сварить в кожице, потом очистить и нарезать кубиками. Очищенные грецкие орехи, чеснок, стручковый перец и зелень кинзы истолочь. Добавить по вкусу нашинкованный репчатый лук, перемешать с нарезанным кубиками картофелем. Подать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Картофельное пюре «Луковое горе»

Требуется: 1,5 кг картофеля, 3 луковицы, 3 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Отварить картофель, воду слить в отдельную посуду. Лук можно нарезать и обжарить его до золотистого цвета. Размять картофель, добавляя по мере необходимости отвар, чтобы пюре было не слишком густым. Добавить обжаренный лук.

Картофельные оладьи «Украинские»

Требуется: 1,5 кг картофеля, 3 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 1 стакан муки грубого помола.

Способ приготовления. Приготовить пюре (с луком или без лука). Когда оно немного остынет, добавить в него муку и тщательно вымесить. Мокрыми руками сформовать круглые лепешки и обжарить их в растительном масле. В картофельную массу вместо обжаренного лука можно положить немного измельченного чеснока или зелень петрушки.

Картофель «Пальчики оближешь»

Требуется: 1—1,5 кг картофеля, 3—4 луковицы, 1 морковь, 1—2 помидора, 1 стручок сладкого перца, растительное масло.

Способ приготовления. Картофель очистить, нарезать кружочками, положить в глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном, посолить и залить водой так, чтобы она покрывала картошку. Поставить тушить под крышкой. Отдельно обжарить натертую на крупной терке или нарезанную тонкими кружочками морковь, нарезанный кольцами лук, помидоры и перец. Добавить обжаренные овощи, перемешать осторожно, чтобы не поломать картофель, и продолжать тушить до готовности.

Картофель с рубленой зеленью

Требуется: 600 г картофеля, 2 луковицы, 50 г растительного масла, 2 помидора, 25 г зелени.

Способ приготовления. Очищенный картофель разрезать на 4 части и отварить. Очищенный лук нарезать полукольцами и спассеровать на растительном масле, затем добавить к нему лавровый лист, соль и нарезанные помидоры. Тушить под крышкой, не помешивая, 7—10 мин. Готовый картофель подавать с соусом, в котором он тушился. Посыпать рубленой зеленью.

Рагу крестьянское

*Требуется:*5—6 клубней картофеля; 3 моркови; 2 луковицы; 2 баклажана; 1 початок кукурузы; 200 г брюссельской капусты; 200 г цветной капусты; 200 г белокочанной капусты; 1 ломтик тыквы; 1 лавровый лист; 2 помидора; 3 ст. л. масла.

Способ приготовления. Очищенные, вымытые овощи крупно нарезать, мелкий лук оставить целиком, крупный – нарезать. Морковь, баклажаны, тыкву потушить до готовности. Капусту (все ее виды) отварить. Картофель нарезать крупными кубиками и обжарить вместе с луком на сковороде с маслом.

Отдельно на сковороде развести отвар из овощей, прибавить мелко нарезанные помидоры и проварить. Приготовленным соусом залить овощи, сложенные в одну кастрюлю. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить 15—20 мин.

Рагу вегетарианское

Требуется: 300 г картофеля, 75 г моркови, 40 г репы, 50 г репчатого лука, 75 г помидоров, 80 г растительного масла, 400 г вода, лавровый лист по вкусу.

Способ приготовления. Очищенные овощи нарезать кубиками (репу после очистки надо ошпарить) и обжарить на растительном масле, затем сложить в кастрюлю, добавить нарезанные дольками помидоры, залить соусом, накрыть крышкой и тушить 20—25 мин.

Картофель сырный

Требуется: 1 кг картофеля, 50 г сливочного масла, 4 ст. л тертого сыра.

Способ приготовления. Клубни картофеля (по возможности круглые, одинаковой величины) очистить и нарезать поперек тонкими ломтиками. Форму смазать маслом и поместить в нее картофель, на каждую положить кусочек масла. Сверху посыпать сыром. Поставить форму в духовку со средним жаром для запекания. Золотисто-коричневый картофель подавать к столу в качестве гарнира к грибным блюдам или как самостоятельное блюдо.

Печеное ассорти по-гречески

Требуется: 450 г баклажанов; 0,5 стакана оливкового масла; 3 зубчика толченого чеснока; 450 г помидоров, 2 мелко нарезанные луковицы, 450 г картофеля, 25 г ореховых крошек.

Способ приготовления. Тонко нарезанные кружочками

баклажаны посыпать солью и оставить в дуршлаге на 30 мин. Смыть соль под холодной проточной водой и подсушить на бумажном полотенце. Одновременно в глубокой сковороде нагреть 1 ст. л. масла, положить чеснок и жарить на медленном огне, не подрумянивая. Добавить нарезанные крепкие помидоры, очищенные от кожицы и семян, по 1 зеленому и красному сладкому перцу, нарезанному кружочками, картофель, сваренный и нарезанный кружочками. Накрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение 15 мин. Нагреть духовку до 200 °С.

На сковороду положить 4 ст. л. масла, лук и сладкий перец, готовить на медленном огне в течение 15 мин. Шумовкой вынуть овощи из сковороды, отложить в сторону. Добавить оставшееся масло в сковороду. Положить ломтики баклажанов (по частям) и жарить до образования золотистой корочки. Подсушить на бумажном полотенце. Сложить все овощи на противень слоями. Полить сверху томатным соусом и посыпать ореховыми крошками. Запекать в течение 20 мин до золотистого цвета.

Запеченные овощи по-крестьянски

Требуется: 400 г картофеля, 100 г сладкого перца, 100 г помидоров, 1 луковица, 2—3 зубчика чеснока, 40 г творога, 40 г сливочного масла, чабрец, подсолнечное масло.

Способ приготовления. Очистить картофель и нарезать кубиками, остальные овощи нарезать мелко. В подсолнечном масле спассеровать лук и перец, чуть позже добавить к ним помидоры. Картофель обжарить в сливочном масле, прибавить к нему творог, растертый чеснок, чабрец, посолить. Все приготовленные продукты выложить в смазанную маслом форму, посыпать сверху натертым на терке сыром и запекать в духовке при умеренной температуре.

Картофель калорийный с расщелиной

Первый способ.

Требуется: 1 кг картофеля, 1 луковица, 1сладкий перец, 2 ст. л растопленного сливочного масла.

Способ приготовления. Каждый клубень картофеля разрезать поперек не до конца («с расщелиной»). В разрезы, чередуя, вложить кусочки лука и перца. Полить маслом, посолить. Обернуть поштучно фольгой и запечь в разогретой до 200 °С духовке в течение 45 мин. Вынуть и дать постоять 20 мин. Обжарить в масле.

Второй способ.

Требуется: 1 кг картофеля, сливочное масло, сыр.

Способ приготовления. Картофель (клубни приблизительно одного размера) очистить, нарезать тонкими кружочками не до конца, уложить на смазанный жиром противень и посыпать солью и перцем. Положить между кружочками картофеля по кусочку сливочного масла, сверху посыпать тертым сыром и поставить в умеренно горячую духовку. Запекать, пока картофель не приобретет золотисто-коричневатый оттенок. Подавать к столу с зеленым салатом.

Картофель в фольге с мятой и петрушкой

Требуется: 1 кг картофеля, мята, укроп, 100 г петрушки, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны.

Способ приготовления. Картофель можно запекать по-разному: в кожице в жарочном шкафу или в горячей золе. Вместо золы можно использовать алюминиевую фольгу. В последнем случае максимально сохраняется пищевая ценность картофеля и улучшаются его вкусовые качества.

Перед запеканием клубни одинаковой величины тщательно промыть, обсушить, уложить на противень и поставить в жарочный шкаф, нагретый до температуры 230—260 °С. Запеченный картофель подать к столу с маслом, зеленью или различными соусами.

Молодой картофель очистить, помыть, посолить и завернуть в несколько слоев фольги (или пергамента) вместе с мятой, укропом, охлажденным маслом. Пакет положить на противень и выдержать в жарочном шкафу около получаса. Запеченный таким образом картофель имеет приятный запах. Крупные клубни следует разрезать. Подавать со сметаной.

Картофель в горшочках по-болгарски

Требуется: на 1 порцию: 100 г картофеля, 3 ч. л. сливок, 1 ч. л. сливочного масла, 15 г тертого сыра.

Способ приготовления. очищенный картофель нарезать кубиками, обжарить до золотистой корочки, положить в горшочки, добавить сливки, сливочное масло, посыпать сыром и запекать (можно с отварными грибами, мясом.).

«Творожок»

Требуется: 250 г картофеля, 75 г творога, 15 г сливочного масла, 35 г сметаны.

Способ приготовления. Картофель очистить, нарезать кубиками и отварить. Творог протереть сквозь сито. Половину картофеля положить на дно посуды, смазанной сливочным маслом, сверху уложить половину подготовленного творога, полить сметаной, выложить остальную часть картофеля и творога, полить сметаной, запекать в жарочном шкафу в течение 10—15 мин.

Картофель грибной

Требуется: 1 кг картофеля, 60 г сушеных грибов, 40 г сливочного масла, 150 г репчатого лука, 20 г ореховой крошки.

Способ приготовления. Сырой картофель очистить, сделать углубление, куда положить грибной фарш, посыпать ореховой крошкой, положить на противень, сбрызнуть маслом и запекать в духовке. Подавать со сметаной.

Картофель сырно-чесночный

Требуется: 2 больших клубня картофеля, 120 г нежирного творога, 1 измельченный зубчик чеснока, 60 г натертого сыра.

Способ приготовления. Очистить и тщательно вымыть картофель, поставить его на 40—45 мин в духовку. Затем вынуть, разрезать каждый клубень пополам, аккуратно вынуть из половинок середину.

Извлеченный картофель тщательно растереть и смешать с творогом, чесноком. Начинить полученной массой половинки клубней, а сверху посыпать натертым сыром. Затем завернуть картофель в алюминиевую фольгу и снова поставить в духовку (на 15—20 мин.).

картофель по-чешски

Требуется: 800 г картофеля, 40 г сладкого перца, 1 луковица, 80 г брынзы, зелень петрушки, чабрец, 40 г сливочного масла, подсолнечное масло; для соуса —100 г простокваши, укроп, чеснок.

Способ приготовления. Выбрать крупные овальные клубни картофеля, хорошо вымыть и очистить. Обрезать верхушки и ложкой вынуть часть мякоти. Внутренние стенки полученных чашечек смазать подсолнечным маслом. Тушить картофель (и чашечки, и верхушки) в небольшом количестве воды до полуготовности. Мелко нарезать перец, лук и петрушку, перемешать их с натертой на терке брынзой, маслом, чабрецом.

Полученной массой наполнить картофельные чашечки и закрыть отрезанными ранее верхушками. Установить картофель в предварительно намазанной маслом форме.

Налить в форму немного воды и запекать картофель в духовке при умеренной температуре. Готовое блюдо подается горячим, с молочным соусом, приготовленным из простокваши, взбитой с мелко нарезанным укропом и растертым чесноком.

На тарелки рядом с картофелем можно положить кружки помидоров, украшенные веточками петрушки.

Оладьи диетические

Требуется: 1 небольшой кабачок, 0,5 стакана муки грубого помола, растительное масло.

Способ приготовления. Очистить и натереть на крупной терке кабачок, добавить муки – около половины стакана (но может быть и меньше, и больше – все зависит от того, насколько сочный кабачок). Посолить и перемешать тесто. Класть ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривать с двух сторон до образования хрустящей корочки.

Овощной плов «Деревенский»

Требуется: 2 стакана риса, 1 луковица, 2 моркови, 2 помидора, 1 стручок сладкого перца, зелень, чеснок, растительное масло.

Способ приготовления. Лучше взять кастрюлю с толстым дном. Рис перебрать, вымыть, поставить на газ, посолить и сушить, постоянно перемешивая, пока не испарится вся влага, при этом рис должен увеличиться в объеме. Затем влить в кастрюлю 3,5 стакана кипятка, накрыть крышкой и варить до готовности на маленьком огне. Перемешивать не нужно. В это время подготовить овощи – обжарить в масле лук, нарезанные соломкой морковь, перец и помидоры, а затем соединить их с рисом. Перемешать и дать потушиться вместе под крышкой еще около 5 мин.

В готовое блюдо добавить нарезанную зелень и измельченный чеснок, дать немного настояться и подавать к столу.

Плов вегетарианский ореховый

Требуется: 2 стакана риса, по 1 горсти кураги, изюма, 10—12 фиников, чернослив, 4—5 грецких орехов, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления. В слегка подсоленной воде сварить до полуготовности рис, добавить в него тщательно вымытый и перебранный изюм, нарезанную соломкой курагу, несколько нарезанных полосками фиников и очищенный от косточек и нарезанный чернослив, а также обжаренные толченые орехи (по желанию).

Довести под крышкой до готовности, добавить мед, перемешать и дать настояться.

Голубцы диетические овощные

Требуется: рыхлый кочан капусты, 2 моркови, 2/3 стакана риса, 1 луковица, чеснок, растительное масло.

Способ приготовления. Снять с кочана капусты верхние крупные листья – 10—12 штук, слегка отварить их, чтобы они стали мягкими, черешки отбить или срезать. Подготовить фарш: сварить рассыпчатый рис, обжарить нашинкованную соломкой морковь и мелко нарезанный лук, соединить с рисом, добавить мелко изрубленный зубчик чеснока. Наполнить подготовленным фаршем капустные листья, свернуть рулетиками и уложить в глубокую сковороду или кастрюлю. Залить водой, добавить зелень, соль и тушить до готовности.

Фаршированный перец «Осень»

Требуется: 1 стакан риса, 1—2 моркови, 1 луковица, 1—2 помидора, зелень, растительное масло.

Способ приготовления. Приготовить фарш. Для этого сварить рассыпчатый рис и соединить его с обжаренными в масле, мелко нарезанными луком и морковью и подсолить. Нафаршировать подготовленные стручки перца и уложить их в кастрюлю или глубокую сковороду, залить их водой с порезанными помидорами, подсолить и тушить под крышкой. Подавать вместе с соусом, посыпав зеленью.

Помидоры по-китайски

Требуется: 1 кг помидоров, 200 г риса, 0,5 стакана воды, 100 г мелко нарезанных помидоров, растительное масло.

Способ приготовления. У помидоров срезать верхушку со стороны плодоножки и выбрать ложкой середину. Вынутую часть помидоров измельчить, обжарить в растительном масле, добавить к отваренному рису. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, приправленным солью и перцем. Положить на

смазанный растительным маслом противень и запечь в духовке в течение 10—15 мин. Подавать горячими.

«Помидоры сельдерейные»

Требуется: 10 крупных помидоров, 3 ст. л. риса, 2 моркови, 1 корень петрушки, сельдерей, 2 луковицы, перец, растительное масло.

Способ приготовления. Морковь, корень петрушки, лук и сельдерей нашинковать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле, добавить измельченные серединки помидоров и рис, подсолить и перемешать. Нафаршировать помидоры, уложить их в смазанную растительным маслом глубокую сковородку и запечь в духовке. Подавать помидоры, посыпав их измельченным укропом.

Крупы

Все рецепты из круп, находящиеся в разделе «Рецепты для первой половины беременности», можно готовить и во второй половине, исключая каши с грибами, излишне сладкие и жирные блюда из круп.

Гречневая каша с зеленью

Требуется: на 2 стакана гречневой крупы – 1 ч. л. соли, 3 стакана воды, немного зелени.

Способ приготовления. В кастрюлю влить воду, посолить и вскипятить. В кипящую посоленную воду засыпать гречневую крупу и, помешивая, варить до загустения в течение 15—20 мин. Когда каша загустеет, кастрюлю плотно накрыть крышкой и поставить на 1 ч для упревания. Потом посыпать зеленью и подавать.

Биточки гречневые.

Требуется: на 1 стакан гречневой крупы – 100 г творога, 2 яйца, 1 ч. л. сахара, 0,5 стакана толченых сухарей, 0,5 ч. л. соли и 2 ст. л. масла.

Способ приготовления. В кипящую подсоленную воду (1—0,5 стакана) засыпать крупу и варить 30—35 мин. Когда каша загустеет, добавить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, яйца, сахар и перемешать. Затем из каши приготовить биточки, обвалять их в сухарях и поджарить на сковороде с обеих сторон до образования румяной корочки. При подаче на стол на каждый биточек сверху можно положить ложку сметаны. Эти же биточки (без сметаны) можно подать к борщу и рассольнику.

Пшенная каша с тыквой

Требуется: на 1—1,5 стакана пшена – 3 стакана воды, 750 г тыквы, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Свежую тыкву очистить от корки и зерен, мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить 3 стаканами воды и варить 10—15 мин. Затем всыпать промытое пшено и, помешивая, варить еще 15—20 мин. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить для упревания на 35—40 мин. Пшенную

кашу с тыквой можно приготовить и на молоке, будет вкусней.

Биточки на сухарях и пшене

Требуется: на 2 стакана пшена – 5 стаканов воды или молока, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 0,5 стакана толченых сухарей, 2—3 ст. л. масла.

Способ приготовления. В кипящую воду добавить соль, сахар, всыпать промытое пшено и, помешивая, варить 15—20 мин. Затем кастрюлю с кашей накрыть крышкой и поставить на 25—30 мин для упревания. Готовой каше дать несколько остыть, а потом, смочив руки в холодной воде, разделать биточки, обвалять их в муке или сухарях и поджарить на сковороде с маслом. Подавать биточки с киселем, сметаной, маслом и молочным соусом.

Тыквенно-рисовая каша «Малютка»

Требуется: 1 кг тыквы, 1 л молока, 1 стакан риса.

Способ приготовления. 1 кг тыквы очистить, нарезать кусочками, залить молоком (1 л) и варить до полуготовности. Затем в тыкву положить вымытый в горячей воде рис (1 стакан) и посолить; кастрюлю с тыквой и рисом покрыть крышкой и варить до полной готовности. Подавать с маслом и сахаром.

Плов крестьянский на овощном отваре

Требуется: 50 г риса, 1 л воды, 20 г сливочного масла, 100 г овощного отвара.

Способ приготовления. Перебранный рис залить теплой водой, через 25—30 мин откинуть на дуршлаг, а когда вода стечет, 2—3 мин обжарить в кастрюле на масле и залить горячим овощным отваром. Довести до кипения, сразу накрыть крышкой и поставить в жарочный шкаф на 15—18 мин. Вынув кастрюлю из шкафа, перемешать рис, добавить немного масла, чтобы крупа не подсохла и не слиплась, и подсолить.

Каша рисовая «Тыковка»

Требуется: 1,5—2 кг тыквы, 1 стакан риса, 1 стакан кишмиша, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, 1 стакан изюма, 5—6 яичных желтков, соль по вкусу.

Способ приготовления. Срезать верхушку тыквы, выбрать семенную камеру, выскоблить всю середину так, чтобы остались стенки 10—15 мм толщиной. Отдельно отварить рис с 0,5

тыквенной массы, добавить стакан сметаны, сливочное масло, сахар, кишмиш с коринкой, желтки, размешать в массу, влить в тыкву, закрыть ее срезанной крышкой, испечь в печи.

Каша рисовая «Здоровая мама»

Требуется: 250 г риса, 500 г молока, 75 г изюма, 125 г кипятка, 25 г сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Рис промыть несколько раз в холодной воде, залить кипятком и довести до кипения, варить на медленном огне 10 мин. Оставить, чтобы рис разбух. Залить рис горячим молоком и добавить хорошо промытый изюм. Варить 10—15 мин на медленном огне. В конце варки добавить в кашу сливочное масло.

Пудинг с изюмом и подливой

Требуется: на 1 стакан риса – 2 стакана молока, 2 яйца, 2—3 ст. л. сахара, 50 г изюма, 0,5 ч. л. соли, 1—2 ст. л. масла.

Способ приготовления. Промытый рис варить в кипятке 10 мин. После этого воду слить, а рис залить горячим молоком, добавить соль и, помешивая, варить 25—30 мин. Затем добавить сахар, яйца, изюм, все это хорошо размешать, переложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду или в кастрюлю и запечь. Готовый пудинг выложить на блюдо, нарезать порциями и подать с фруктово-ягодным соусом.

Биточки рисовые «Детство»

Требуется: на 2 стакана риса – 5 стаканов воды, 1 ч. л. соли, 0,5 стакана сухарей, 2 ст. л. масла.

Способ приготовления. Промытый рис положить в кипящую подсоленную воду и, помешивая, варить 20—25 мин. Загустевшую кашу поставить для упревания. В готовую кашу можно добавить сахар и яйца, размешать, дать каше остыть, а потом разделать биточки, обвалять в сухарях и поджарить на сковороде с маслом. Рисовые биточки можно подать со сладким или с грибным соусом.

Манная каша детская

Требуется: на 1 стакан манной крупы – 5 стаканов молока, 1 ст. л. сахара и 0,5 ч. л. соли.

Способ приготовления. В кипящее молоко тонкой струйкой

всыпать крупу и, непрерывно помешивая, варить на слабом огне 10—15 мин до загустения. После этого положить сахар, соль и размешать.

В кашу можно положить 1—2 ст. л. масла.

Гурьевская каша миндально-манная

Требуется: 400 г грецких орехов, 100 г миндаля, 600 мл сливок, 1/3 стакана манной крупы, 3/4 стакана сахара-песка.

Способ приготовления. Отварить 400 г орехов и 20 ядер горького миндаля, очистить ядра, истолочь в молоке. 6 стаканов сливок влить в кастрюлю, поставить на малый огонь и снимать, складывая в тарелку, образующиеся румяные пенки. Затем всыпать в остальные сливки 1/3 стакана манной крупы, сварить жидкую кашу, всыпать в нее истолченные орехи, миндаль, 3/4 стакана сахара, размешать. Сделать на блюде ободок из теста и положить ряд пенок, ряд каши и т. д. и пересыпать сверху сахаром и сухарями. Подавая на стол, украсить фруктами и вареньем.

Каша английская овсяная

Требуется: на 2 стакана крупы – 5 стаканов молока, 0,5 ч. л. соли.

Способ приготовления. В горячее молоко (можно пополам с водой) всыпать хлопья и варить 10—15 мин до загустения, посолить и размешать. Кашу рекомендуется потомить в духовке. В готовую кашу добавить 2 ст. л. масла. Кашу можно подать горячей или холодной, добавив по вкусу сахар, варенье, молоко.

Запеканка яблочная «Геркулес»

*Требуется:*200 г овсяных хлопьев, 100 г сахара, 100 г сливочного масла, 400 г яблок, 1 стакан молока.

Способ приготовления. 200 г овсяных хлопьев перемешать со 100 г сахара и обжарить на 100 г сливочного масла. 400 г яблок натереть на крупной терке. В форму для духовки положить слой овсяных хлопьев, слой яблок, все залить 1 стаканом молока или сливок. Запечь в духовке 30 мин.

Печенье овсяное «Полезное»

Требуется: 100 г сливочного масла, 2 яйца, 2 стакана овсяных хлопьев, 2 ст. л. муки.

Способ приготовления. 100 г сливочного масла растереть добела, добавить 2 яйца, 2 стакана овсяных хлопьев, смешанных с 2 ст. л. муки. Выкладывать тесто на противень чайной ложкой на расстоянии 5—7 см. Выпекать при 170 °С в течение 1—15 мин.

Оригинальные палочки французские

Требуется: 75 г муки, 0,5 ч. л. порошка горчицы, 50 г геркулеса, 75 г масла, 50 г сыра, 3 ст. л. молока, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Смешать 75 г муки, 0,5 ч л порошка горчицы, 50 г геркулеса, соль и перец в миске. Втереть туда 75 г масла. Добавить 50 г тертого сыра чеддер и замесить густое тесто, добавив 3 ст. л. молока. Раскатать и вырезать из теста 15—20 полосок. Положить на противень и запекать в течение 10—12 мин при 220 °С.

Овсяная каша «Молодость и красота»

Требуется: 150 г овсяных хлопьев, 400 мл яблочного сока, 400 мл молока, 50 г сахара, 0,5 ч. л. корицы, 70 мл сливок, 50 г изюма, 2 тертых яблока.

Способ приготовления. Соединить 150 г овсяных хлопьев быстрого приготовления в кастрюле с 400 мл яблочного сока, 400 мл молока и 50 г коричневого сахара. Довести до кипения и варить 5—6 мин, периодически помешивая. Добавить 0,5 ч. л. корицы, 70 мл сливок, 50 г изюма и 2 тертых яблока (1 зеленое и 1 красное). Сразу же подавать, украсив ломтиками яблок.

Оладьи деревенские яблочно-овсяные

Требуется: 3 стакана овсяных хлопьев, 0,5 л кипящего молока, 2 яйца, 1 яблоко, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления. 3 стакана овсяных хлопьев залить 0,5 л кипящего молока и дать набухнуть. Через 10 мин добавить немного соды, 2 взбитых яйца, 1 яблоко, нарезанное тонкими ломтиками, сахар и соль по вкусу; перемешать. Ложкой класть тесто на сковороду и пожарить оладьи. Подавать со сметаной, сахаром, корицей.

Ячневая или овсяная каша «Молочная полезная»

Требуется: на 1 стакан крупы – 5 стаканов молока и 0,5 ч. л. соли.

Способ приготовления. В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать крупу и, помешивая, варить 10—15 мин на слабом огне до загустения, после чего положить соль и размешать.

В кашу можно положить 1—2 ст. л. масла.

Перловая каша диетическая бессолевая

Требуется: на 1 стакан перловой крупы – 4 стакана молока и 3 ст. л. сахара, на кончике ножа соли.

Способ приготовления. Промытую перловую крупу засыпать в кипящую воду и варить 10—12 мин. Далее поступать так же, как при варке рисовой молочной каши.

Плов «Перловая радость»

*Требуется:*400 г перловой крупы, 1 л воды, 450 г кабачков, 65 г помидоров, 55 г растительного масла, 80 г репчатого лука, 25 г муки грубого помола.

Способ приготовления. Перловую крупу промыть и замочить в течение 3—4 ч, затем воду слить, а крупу залить кипящей подсоленной водой, сварить до мягкости и дать ей хорошо упреть. Кабачки очистить от кожицы и семян, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. К перловой каше добавить кабачки, нарезанные ломтиками, помидоры и варить все 10—15 мин. Подать плов в горячем виде.

Яйца

Яичница «Сельская».

Требуется: 2 яйца, 25 г сметаны, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Желтки смешать со сметаной и посолить. Белки взбить до белой пены. Все смешать. Масло раскалить на сковородке и вылить туда смесь. Прикрыть крышкой. Подавать к столу немедленно.

Яичница на черствой булке

Требуется: черствая булка, масло сливочное, хрен, 2 яйца.

Способ приготовления. Нарезать черствую булку совсем мелкими кусочками и хорошо обжарить их на масле, чтобы кусочки получились хрустящими. Пожарить на масле глазунью, посолить, выложить на порционные тарелки, обсыпать хрустящими кусочками булки и тертым хреном.

Полезная яичница

Требуется: 6 яиц, 2 яичных белка, 2 пера зеленого лука, 100 г творога, 1 ст. л. зелени.

Способ приготовления. Взбить в пену 6 яиц с 2 яичными белками, перемешать с 2 мелко нарезанными перьями зеленого лука, 100 г творога и 1 ст. л. зелени разных трав. Перелить смесь в разогретую сковороду и обжаривать около 3 мин. Затем поставить сковороду под гриль и запекать 2—3 мин до золотистой корочки.

Яйца «Панамка»

Требуется: 5 ломтиков хлеба, 5 яиц, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Слегка обжаренные кусочки хлеба положить на сковороду или противень. Яйца разбить и отделить желток от белка. Последние взбить в густую крепкую пену, слегка посолить и выложить на кусочки хлеба. На каждом ломтике в белке сделать углубление и осторожно переложить туда по одному целому желтку, посолить, поперчить. Запечь в духовке, пока желток не затвердеет, и подать горячими. Кусочки хлеба, перед нанесением на них белка, можно слегка смочить молоком.

Каша «Курятник»

Требуется: 5 яиц, 1 стакан молока или сливок, масло.

Способ приготовления. Яйца смешать с молоком или сливками в соотношении 1: 2, посолить, добавить масло и сварить, непрерывно помешивая, в небольшой кастрюльке на слабом огне, пока не получится полужидкая кашка. Разложить кашку в глубокие чайные блюдца и подать, положив на середину кукурузные хлопья или обжаренные на масле мелкие кусочки пшеничного хлеба.

Готовую яичную кашку можно также загарнировать:

1) зеленым горошком, прогретым с маслом;

2) консервированными стручками фасоли, прогретыми с маслом;

3) консервированной кукурузой, прогретой с маслом;

4) цветной капустой, отваренной в подсоленной воде и прогретой с маслом или молочным соусом;

5) обжаренными на масле кабачками или мелко нарезанными и обжаренными баклажанами;

6) мелко нарезанными и поджаренными колбасными изделиями (вареной колбасой, сардельками, сосисками); вареньем, джемом или повидлом.

Взбитые яйца «Утренние»

Требуется: 4 яйца, масло, соль по вкусу.

Способ приготовления. На разогретой с топленым маслом сковороде пожарить взбитую яичницу. Широкой лопаточкой перевернуть ее на другую сторону (или рассечь на 4 части и перевернуть каждую часть отдельно), хорошо подрумянить.

Яичный пирог «Французский с ботвой»

*Требуется:*24 яйца, 2 пучка молодой свекольной ботвы (капусты, щавеля, шпината), 300 г шампиньонов, 1 кг помидоров, 6 молодых артишоков, 1 маленький пучок чабреца (можно сушеного) или другой пряной травы, 2 зубчика чеснока, 1 маленькая луковица, 80 г сливочного масла, оливковое масло.

Способ приготовления. Этот пирог складывается из четырех омлетов с разным «припеком»: свекольной ботвой, помидорами, шампиньонами и артишоками. Вы можете заменять одни овощи другими по своему вкусу.

Помидоры: снять кожицу и удалить семечки, быстро обжарить их в оливковом масле с нарезанным луком.

Артишоки: удалить острые кончики и порезать ломтиками. Обжарить в оливковом масле с небольшим количеством чабреца.

Свекольная ботва: вымыть, на 1 мин опустить в кипящую воду, обсушить на полотенце, затем очень быстро обжарить в оливковом масле с небольшим количеством чеснока.

Шампиньоны: промыть под струей воды. Измельчить, жарить в оливковом масле до полного испарения воды.

Омлеты: форму с вынимающимся дном смазать изнутри оливковым маслом. В миске слегка взбить 6 яиц, вылить в разогретый сотейник с 20 г сливочного масла.

Добавить свекольную ботву и непрерывно помешивать деревянной лопаткой до тех пор, пока омлет не загустеет. Затем выложить его на дно формы. Так же готовить омлеты с тремя остальными видами овощей, укладывая слои в форму один на другой. Поместить ее в горячую водяную баню и готовить в духовке при 150 ˚С 20 мин. Остудить, вынуть из формы и разрезать, как пирог.

Творог

Творожники «Восточные»

Требуется: 500 г творога, 1 яйцо, 2 ст. л. размягченного сливочного масла, 2—3 ст. л. сахара, 0,5 стакана муки, 1/4 порошка ванильного сахара, 1/4 стакана сахарной пудры или 1/3 стакана фруктового сиропа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Творог протереть сквозь сито, добавить яйцо, масло, сахар, соль, ванильный сахар, перемешать. Просеять в миску с подготовленными продуктами муку, перемешать и выложить на обсыпанную мукой разделочную доску. Тесто еще немного перемешать, скатать его толстой колбаской и нарезать кусочками желаемой величины. Сформовать из каждого кусочка круглые заготовки, обжарить их на растительном масле, вначале прикрыв крышкой. Поджаренные с одной стороны творожники перевернуть и обжарить вторую сторону. Переложить горячие на блюдо, засыпать сахарной пудрой или полить густым фруктовым сиропом.

Творожники

Требуется: 500—600 г творога, 2 яйца, 70 г сливочного масла, 3/4 стакана муки, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Творог хорошо размять, растереть со сливочным маслом, добавить взбитые яйца, соль и перемешать. Всыпать муку и замесить тесто. Сформовать из теста небольшие шарики, сплюснуть их в лепешки и дать немного полежать на разделочной доске. Затем отварить творожники в кипящей подсоленной воде до всплытия (5—7 мин). Выложить горячие творожники на сито, хорошо отцедить. Запанировать отваренные творожники в муке или молотых сухарях и обжарить в большом количестве хорошо разогретого растительного масла или смальца. Подать со сметаной и сахаром.

Сырники медовые

Требуется: 5 творожников, приготовленных по ранее предложенным рецептам, 4 ст. л. сметаны, 0,5 стакана молока, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления. Приготовить творожни по одному из предложенных выше рецептов, сложить в кастрюлю. Сковороду с

остатками масла, на котором жарились сырники, отставить с огня, положить 2 ст. л. густого меда и распустить. Добавить 3—4 ст. л. густой сметаны, влить 0,5 стакана молока или кипятка и все хорошо перемешать. Поставить сковороду с получившимся соусом вновь на слабый огонь и прогреть до кипения. Залить сырники горячим соусом, прикрыть миску крышкой и слегка протушить на слабом огне 2—3 мин. Подать горячими, полив каждую порцию оставшимся в миске соусом.

Творожники «Зайчишка»

Требуется: 500 г творога, 8 штук моркови, 100 г сахара, 100 г муки, 2 яйца, 70 г сливочного масла, соль – по вкусу.

Способ приготовления. Творог протереть. Морковь промыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками и тушить под крышкой, добавив 15 г сливочного масла и воды (125 мл). Готовую морковь протереть, смешать с протертым творогом, добавить муку, яйца, сахар, соль, все хорошо перемешать.

Массу выложить на посыпанный мукой стол, скатать в форме колбаски, разрезать ее поперек на равные по величине лепешки, каждую лепешку обвалять в муке.

Творожники выложить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Готовые творожники уложить на блюдо и подать со сметаной или фруктовым сиропом. Можно посыпать их сахарной пудрой.

«Зеленый творожок»

Требуется: 500 г кабачков, 150 г творога, 2 яйца, 25 г сливочного масла, 1 ст. л. топленого масла, 1 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу, 2 стакана кипящей воды, 10 г укропа.

Способ приготовления. Кабачки очистить, срезать концы и осторожно ложкой вынуть семена. Затем кабачки промыть кипящей водой. Тщательно растереть творог, яйцо, сливочное масло и тертый сыр. Полученным фаршем наполнить кабачки и поджарить их на топленом масле в духовке до образования румяной корочки.

При подаче на стол кабачки полить сметаной.

Помидоры «Зеленый творожок»

Требуется: 6—8 помидоров, 200 г жирного творога, 4—6 ст. л. молока, соль по вкусу, 15 г зелени петрушки или укропа.

Способ приготовления. Помидоры разрезать пополам и вынуть из них мякоть. Помидорную мякоть смешать в однородную массу с жирным творогом, молоком и солью. Полученной массой фаршировать помидоры и посыпать их мелко изрубленной зеленью петрушки или укропа.

Помидоры «Острый творожок»

Требуется: 250 г жирного творога, 4/5 стакана сливок, 1 яйцо, соль, тмин, перец по вкусу, 6 помидоров, 20 г сливочного масла.

Способ приготовления. Тщательно размешать жирный творог, сливки, яйцо, соль, тмин и перец. Затем из помидоров удалить мякоть, наполнить их приготовленным фаршем, положить на хорошо смазанный сливочным маслом противень (или сковороду) и запекать в духовке при сильном нагреве 15 мин.

Творожный салат «Антитоксин»

Требуется: 1 авокадо, 200 г творога, пучок укропа.

Способ приготовления. Авокадо очистить от кожуры, достать косточку. Мякоть авокадо измельчить с пучком укропа и перемешать с 200 г творога. Массу можно употреблять как закуску, заворачивать в листья салата или использовать для приготовления бутербродов (на хлебе или на ломтиках овощей).

Салат «К чипсам»

Требуется: 200 г творога, 3 зубчика чеснока, 1 морковь, майонез.

Способ приготовления. Мелко нарезать зубчики чеснока, положить в небольшую глубокую салатницу. Смешать 200 г творога с несколькими ложками майонеза и выложить в салатницу так, чтобы чеснок остался внизу. Отдельно подать очищенную и нарезанную на 4 части морковь.

Галушки с творогом украинские «Роскошные»

Требуется: 600 г творога, 3 яйца, 40 г сметаны, 60 г пшеничной муки, 20 г крахмала, сливочное масло.

Способ приготовления. 600 г творога размешать с 3 яйцами, 40 г сметаны, 60 г пшеничной муки и 20 г крахмала. Из полученной массы сформовать круглые шарики, положить их в кипящую подсоленную воду и варить до тех пор, пока шарики не всплывут. Готовые изделия откинуть на сито, уложить на блюдо и

полить растопленным сливочным маслом. Подать со сметаной.

Пшенная каша по-царски

Требуется: 1 стакан пшена, 1 стакан творога, 2 ст. л. сливочного масла, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления. В кипящую подсоленную воду (3/4 стакана) всыпать 1 стакан пшена и варить до полуготовности, затем добавить 2 ст. л. сливочного масла, соль, сахарный песок по вкусу, 1 стакан творога. Все компоненты хорошо перемешать и варить кашу до готовности. Подавать с молоком, простоквашей или кефиром.

Запеканка «Здоровый малыш»

Требуется: 500 г творога, 2—3 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 1 ст. л. муки, 10 ст. л., ваниль, соль, горсть изюма.

Способ приготовления. Смешать 500 г творога, 2—3 ст. л. манной крупы, 2—3 ст. л. сахара, 2 яйца, ваниль, соль и горсть изюма, перемешанного с 1 ст. л. муки. Влить 10 ст. л. молока, чтобы тесто получилось консистенции жидкой сметаны. Вылить тестов форму, смазанную маслом и запекать при 180 °С 40—50 мин.

Блюда из тофу

Тофу – творог из соевых бобов. Тофу – это один из самых универсальных и экономичных белковых продуктов, какие только существуют. Он отличается низкокалорийностью и низким содержанием жира и углеводов. Тофу бывает мягким и твердым, плотной консистенции, поэтому иногда его называют творогом, а иногда – сыром. Он почти не обладает собственным ароматом, но, как губка, очень хорошо впитывает другие запахи и вкусы и хорошо сочетается с другими ингредиентами. Покрошите его в соус чили – и он будет вкуса чили, смешайте его с какао и сахаром – и получите сливочную шоколадную начинку в торт. Кубики тофу можно добавлять в гуляши и супы. Для приготовления блюд из тофу его можно предварительно заморозить (консистенция его при этом становится более упругой, «мясной», и вкус готовых блюд изменяется), замариновать. Тофу можно коптить, как мясо, он приобретает вкус ветчины. Тофу – это полноценный растительный белок, который очень легко усваивается организмом человека. Он является превосходным продуктом питания для людей со слабым желудком и идеальным белковым продуктом для страдающих сердечными заболеваниями, так как не содержит холестерина. Его можно включать в рацион людям с аллергической реакцией на молоко и яйца.

Салат-паштет «Морской»

Требуется: 360 г мягкого тофу, 100 мл красного винного уксуса, банка консервированного тунца, 1 стебель сельдерея, 2 моркови, 1 луковица, 1 зубчик чеснока и 1 кайенский перец.

Способ приготовления. Размять вилкой 360 г мягкого тофу. Залить 100 мл красного винного уксуса и оставить на 15—30 мин мариноваться. Затем слить излишек уксуса. Смешать в блендере тофу и маленькую баночку консервированного тунца (или лосося). Соединить полученную массу в салатнице с мелко нарезанным стеблем сельдерея, 2 порезанными морковками, 1 мелко порезанной луковицей, 1 раздавленным зубчиком чеснока и кайенским перцем. Подавать на тостах.

Запеканка «Полезный завтрак»

Требуется: 400 г тофу, 2 яйца, сливочное масло.

Способ приготовления. Покрошить 400 г тофу в сковороду с непригораемым покрытием и обжарить в сливочном масле. Добавить в сковороду 2 взбитых яйца и обжаривать 5 мин до готовности. Приправить по вкусу и готовить, помешивая, пока все хорошо не прогреется. Как и в обычный омлет, можно добавлять лук, перцы, грибы.

Соус «Тофу»

Требуется: 100 г. тофу, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. хрена, 0,5 ст. л. соли.

Способ приготовления. Взбить в миксере до получения однородной массы 250 г тофу, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. готового хрена и 0,5 ст. л. соли.

Рис, тушенный по-токийски

Требуется: 300 г риса, 250 г тофу, 200 г кетчупа, растительное масло.

Способ приготовления. 300 г риса и 230 г тофу обжарить на растительном масле, добавить воду, 200 г кетчупа и соль. Накрыть и довести до кипения на большом огне. Затем на медленном огне варить в кастрюле с накрытой крышкой 15—20 мин до готовности риса.

Творожное печенье «Осака»

Требуется: 150 г масла, 200 г творога, 1 ч. л. соды, погашенной лимонной кислотой, 1 ч. л. ванильного сахара, 250 г муки.

Способ приготовления. Порубить 150 г масла, добавить 200 г творога, 1,4 л соды, погашенной лимонной кислотой, 1 ч л ванильного сахара и постепенно всыпать 250 г муки. Вымесить крутое тесто. Раскатать тесто толщиной 5 мм, нарезать кружочками и, обмакивая в сахар, выложить на противень, смазанный жиром. Выпекать в течение 15—20 мин при температуре 165—190 °С.

Японская сладость с горчицей

Требуется: 3 ст. л. сливочного масла, 450 г плотного тофу, 200 мл воды, 2 бульонных кубика горчицы, 50 мл меда.

Способ приготовления. Растопить в сковороде 3 ст. л. сливочного масла. Нарезать кубиками 450 г плотного тофу,

обвалять кусочки в муке и обжарить в горячем масле со всех сторон до золотистой корочки. Добавить в сковороду 200 мл воды, 2 бульонных кубика и тушить 10 мин, пока весь бульон не испарится. Добавить 4 ст. л. готовой горчицы и 50 мл меда. Тушить, пока соус не загустеет.

Банановый тофу

Требуется: 500 г тофу, 2 банана, 100 г сахара.

Способ приготовления. Измельчить 500 г тофу и бананы (можно пропустить через мясорубку), добавить 100 г сахара, ванилин по вкусу и взбить миксером до получения однородной массы. Массу разложить в вазочки и охладить.

Запеканка японская с горошком и луком

Требуется: 4 яйца, 2 луковицы, 3 ст. л. тофу, 4 ст. л. зеленого горошка, 0,5 стакана молока, соль, перец, сливочное масло.

Способ приготовления. Соединить 4 яйца с 2 мелко нарубленными луковицами, 3 ст. л. тофу, 4 ст. л. зеленого горошка, солью и перцем. Взбить, постепенно подливая 0,5 стакана молока. В смазанную растительным маслом сковороду вылить взбитую массу и запечь в духовке до образования золотистой корочки. Подавать запеканку в горячем виде.

Изделия из теста

Несладкие

Макароны «Морской берег»

Требуется: 300 г креветок, упаковка молодого шпината, 1 ст. л. сметаны, макароны, зубчик чеснока.

Способ приготовления. Обжарить 300 г очищенных креветок в сливочном масле с зубчиком чеснока, добавить упаковку молодого шпината и перемешать. Добавить немного лимонного сока, приправить и перемешать с 1 ст. л. сметаны, чтобы получился соус. Отварить макароны, перемешать с соусом и подавать.

Макароны зеленые

Требуется: 500 г макарон, 450 г очищенной от стручков фасоли, 4 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. порезанной зелени.

Способ приготовления. Отварить 500 г макарон в подсоленной воде. Отварить 450 г очищенной от стручков фасоли в течение 2—3 мин до мягкости. Нагреть 4 ст. л. оливкового масла в сковороде с 1 зубчиком раздавленного чеснока. Смешать с макаронами и добавить 2 ст. л. порезанных свежих трав (например, базилик и мята).

Макароны полезные

Требуется: на 4 порции: 350 г макарон в форме бантиков, 300 г брокколи, разобранной на маленькие соцветия, 1 ст. л. оливкового масла, 3 куриные грудки, 2 раздавленных зубчика чеснока, 2 ст. л. горчицы, 25 г подсушенных миндальных хлопьев (тонко порезанных орехов).

Способ приготовления. Отварить макароны в большом количестве соленой воды согласно инструкции на упаковке. За 3 мин до готовности макарон добавить в воду брокколи. Пока макароны варятся, разогреть масло в сковороде и обжарить курицу, помешивая, до золотистого цвета в течение 8—10 мин,

добавив чеснок в последние 2 мин. Смешать горчицу с апельсиновым соком. Полить смесью курицу, потушить 2 мин. Слить воду с макарон и капусты, сохранив 3 ст. л. отвара. Перемешать макароны с курицей в соусе, приправить и подавать.

Спагетти итальянские с чесноком и сыром

Требуется: *250 г спагетти, 100 г тертого сыра пармезан, 4 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 1 стручок острого перца, 2,5 л воды, 1 ч. л. соли.*

Способ приготовления. **Ч**еснок очистить и измельчить. Петрушку мелко порезать. Оливковое масло разогреть на небольшой сковороде и слегка обжарить в ней чеснок вместе с целым стручком перца, постоянно помешивая. Следить за тем, чтобы чеснок не стал коричневым, так как при этом он приобретает горький вкус. Сковороду снять с плиты и держать в теплом месте закрытой. Подсоленную воду с растительным маслом довести до кипения, положить в кипящую воду спагетти и варить до готовности. Спагетти откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Перец достать из чесночного масла. В предварительно хорошо нагретой кастрюле смешать спагетти с чесночным маслом и подавать на стол, посыпав петрушкой и тертым сыром.

Макароны с летними овощами «Все, что на грядке»

Требуется: на 4 порции: 200 г макарон в форме бантиков, 175 г свежих или замороженных бобов, 1 ст. л. оливкового масла, 1 крупная луковица, 2 порезанных зубчика чеснока, 2 крупных цуккини, порезанных кусочками, 6 крупных помидоров, порезанных дольками, немного острого томатного соуса, горсть нашинкованного базилика.

Способ приготовления. Отварить макароны согласно инструкции на упаковке, добавив бобы в последние 3 мин (замороженные – 2 мин). Пока варятся макароны, нагреть масло в большой сковороде, добавить лук и готовить на среднем огне 1—2 мин. Добавить чеснок и цуккини, подержать на среднем огне в течение 2—3 мин. Затем добавить помидоры и соус. Помешивать 2—3 мин, чтобы помидоры стали мягкими (не слишком мягкими, чтобы они не превратились в пюре). Слить макароны и бобы. Перемешать овощи и базилик с макаронами и подавать холодными с салатной заправкой или горячими.

Сладкие

Как и до беременности, во время вынашивания ребенка любой женщине хочется чего-нибудь сладкого и вкусного. Как же и доставить себе удовольствие и не навредить ребенку лишними калориями? В этом разделе приведены рецепты, которые помогут вам разрешить это противоречие.

Запеканка с зеленью «Новая Москва»

Требуется: 150 г зелени по вкусу (петрушки, щавеля, сельдерея, шпината), 200 г мягкого сыра, помидор, луковица, 500 г измельченного зеленого лука, 3 зубчика чеснока, 2 яйца, 500 г готового слоеного теста, 200 г сметаны.

Способ приготовления. Зелень порезать, смешать с тертым сыром и порезанным помидором, добавить зелень, чеснок и измельченную луковицу. Тесто раскатать и положить на дно формы для выпекания. Полученную смесь выложить на тесто и полить все яйцом, взбитым с маслом. Из оставшегося теста сделать полоски и положить их поверх запеканки. Края пирога защипнуть. Смазать тесто крепким чаем и выпекать при 180 °С в течение 20—30 мин. Сыр можно заменить брынзой или отжатым творогом.

Кулебяка царская

Требуется: тесто: 1 кг муки, 400 г молока, 50 г. дрожжей, 200 г сливочного масла, 5 яиц, 2 ст. л. сахарного песка, 0,5 ч. л. соли.

Фарш: 250 г гречневой вареной каши, 250 г вареного мяса, 2 вареных яйца, 1 яйцо сырое, 80 г масла сливочного, соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления. Замесить тесто и раскатать его продолговатой лепешкой шириной 15—20 см и толщиной 1 см. Положить на него горкой кашу, посолить, сверху положить маленькими кусочками 0,5 часть сливочного масла, накрыть начинку тонкой лепешкой из теста, заранее выпеченной на противне. На лепешку положить пропущенное через мясорубку мясо, посолить, поперчить, сверху положить кусочки масла и крупно порезанные яйца. Накрыть пирог слоем теста толщиной 7 мм, защипнуть края, смазать яйцом, украсить тонкими узкими полосками из теста, проткнуть пирог в нескольких местах вилкой

и запечь в духовке.

Пирог кабачковый

Требуется: 4 больших натертых кабачка, 250 г сыра, 250 г брынзы, 2 ст. л. нарезанной мяты, 400 г слоеного теста, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мака.

Способ приготовления. Предварительно разогреть духовку до 200 °С. Кабачки смешать с двумя видами сыра и мятой. Перемешать деревянной ложкой.

Каждый лист теста смазать растительным маслом и сложить пополам, чтобы получился прямоугольник. Положить 1 сложенный лист в смазанную маслом форму для пирога диаметром 23 см, смазать маслом, сверху накрыть вторым листом. Смазать его 1/3 начинки. Повторять, пока не закончатся все тесто и начинка, закончив сложенным листом теста. Сверху смазать растительным маслом и посыпать маком.

Выпекать 10 мин, затем уменьшить огонь до 180 °С и выпекать еще 20 мин или до румяной и хрустящей корочки. Нарезать треугольничками и сразу подавать.

Пирожки картофельные с повидлом

Требуется: 5 клубней картофеля, 150 г муки, 3 яйца, 50 г сливочного масла. Начинка: 150 г повидла, 50 муки, 1 ст. л. сахарного песка, 7 г корицы, соль – по вкусу.

Способ приготовления. Картофель отварить в мундире 20—25 мин, очистить и горячим пропустить через мясорубку. Охладить. Добавить муку, 2 яйца и хорошо вымешать в однородное тесто. Стол посыпать мукой и раскатать тесто слоем около 3 мм. С помощью стакана вырезать из теста кружочки, не забывая при этом край стакана периодически обмакивать в муку. На каждый кружочек теста положить по 0,5 ч. л. повидла. Соединить края кружочков теста в пирожок. Смазать сверху взбитым яйцом. Воду (2 л) поставить на огонь (кастрюлю лучше взять с широким дном), дать ей закипеть, посолить. В кипящую воду опускать пирожки и варить 3—4 мин. Пирожки вынимать шумовкой, давая стечь воде, выложить на подогретое блюдо. На сковороде растопить сливочное масло и муку. Обжарить пирожки и посыпать их мукой. Сахарный песок смешать с корицей и посыпать пирожки.

Необыкновенная шарлотка

Требуется: 200 г масла, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 6 желтков, муки столько, чтобы тесто было не очень густым.

Способ приготовления. Испечь корж. Противень смазать маслом и посыпать сухарями. Белки взбить с 1 стаканом сахара, добавить ванилин. На испеченный корж положить очищенные, мелко нарезанные яблоки, полить взбитыми белками и допечь в духовке до светло-коричневого цвета.

Сырный пирог с клубничной начинкой

Требуется: на 10 порций: основа: 200 г раздробленного имбирного печенья, 2 ст. л. растопленного сливочного масла, 1—2 ст. л. яблочного сока. Для начинки: 1 пакетик сухого желатина, 350 г мягкого неострого и несоленого сыра, 250 г низкокалорийного творога, 2 яичных желтка, 100 г сахара, 1 лимон, тертая цедра, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. ванили, 2 яичных белка. Для украшения: 400 г клубники, разрезанной пополам, 5 ст. л. слегка подогретого клубничного варенья.

Способ приготовления. Разогреть духовку до 160 °С. Положить в миску печенье, растопленное масло и достаточно яблочного сока, чтобы смягчить крошки; перемешать. Положить смесь на дно формы диаметром 23 см, утрамбовывая обратной стороной ложки. Запекать 10—15 мин до коричневого цвета. Дать полностью остыть.

Налить в миску 4 ст. л. холодной воды, добавить желатин и замочить на 5 мин. Поставить миску на кастрюлю с кипящей водой и помешивать, пока не растворится. Оставить. Соединить сыр, творог, яичные желтки, сахар, лимонную цедру и сок в кухонном комбайне и порубить в однородную массу. Добавить ваниль и желатин. Снова прокрутить в комбайне.

Взбить яичные белки до образования пены и добавить в смесь с сыром. Перелить начинку в форму и охлаждать 3 ч или ночь.

Для украшения сверху разложить порезанную клубнику и смазать подогретым джемом.

Творожный пирог «Персик и абрикос»

Требуется: для теста: 2 яйца, 3/4 стакана сахара, 1,5 стакана муки, 100 г размягченного сливочного масла. Для творожной начинки: 200 г творога, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, цедра 1

лимона, 2 ст. л. сахарной пудры, абрикосовый джем. 2—3 крупных персика (можно использовать консервированные).

Способ приготовления. Взбить яйца с сахаром и маслом, добавить муку. Тесто вымесить руками, скатать в шар, завернуть в полиэтилен и поставить на холод. Тем временем творог смешать с сахарной пудрой, цедрой лимона, маслом и яйцом. В смазанную маргарином форму выложить тесто и выпекать в духовке 20—25 мин. Потом вынуть корж из духовки, смазать абрикосовым джемом и поверх джема выложить творожную массу. Выпекать пирог еще 25—30 мин, пока творожная масса не затвердеет. Свежие персики порезать дольками, выложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она закрывала фрукты, добавить 1 ст. л. сахара и припустить 5—7 мин. Персики выложить по кругу на готовый пирог. При желании персики можно залить желатином.

Печенье «Орешек»

Требуется: 4 яйца, 0,75 стакана и 4 ч. л. сахара, 4 ч. л. молока, мука, 1 стакан арахиса, 1 стакан изюма.

Способ приготовления. Желтки взбить с 4 ч. л. сахара, добавить молоко, муку в таком количестве, чтобы тесто было крутое, хорошо вымесить. Раскатать в пласт, толщиной 5 мм, порезать соломкой длиной 3—5 см, печь в духовке до румяного цвета, выложить в глубокую тарелку, остудить. Белки взбить с сахаром. Изюм промыть, арахис поджарить. Соломку, арахис, изюм, взбитые белки перемешать и выкладывать на противень, смазанный маслом, чайной ложкой. Выпечь еще раз на умеренном огне, чтобы подсохло.

Ежевичный пирог «Лето»

Требуется: 3 яблока, 150 г ежевики, 4 ст. л. сахара, щепотка корицы, 2 ст. л. воды, 75 г масла, 225 г муки.

Способ приготовления. Отварить 3 очищенных и порезанных яблока со 150 г ежевики, 2 ст. л. сахара, щепоткой корицы и 2 ст. л. воды. Переложить в форму для духовки. Растереть 75 г масла с 225 г муки, добавить 2 ст. л. сахара, распределить по яблочной смеси и запекать в духовке при 180 °С в течение 30 мин.

Пудинг «Роскошный»

Требуется: 100 г грецких орехов, 175 г мягкого сливочного масла, 175 г коричневого сахара, 50 г творога, 4 ст. л. апельсинового сока, 1 щепотка соли, 2 яйца, 120 г муки, мята и ягоды для украшения.

Способ приготовления. Орехи порубить, половину положить в форму, смазанную жиром. Смешать 50 г масла, 50 г сахара, творог, 2 ст. л. апельсинового сока, соль и вскипятить. Половину массы выложить в форму. Взбить оставшееся масло и постепенно перемешать с оставшимся сахаром, яйцами, мукой и апельсиновым соком. Положить тесто в форму, накрыть бумагой и закрепить ее. Поставить форму на водяную баню и оставить на 75 мин. Опрокинуть пудинг из формы и полить оставшимся соусом. Украсить мятой и ягодами.

Пирог «Экономный»

Требуется: на 10 ломтиков хлеба 4—5 ст. л. сливочного масла, 8—10 яблок, 4 яйца, 1,5 стакана сахара, 1 л молока.

Способ приготовления. Нарезать 10 тонких ломтиков черствого белого хлеба или батона. Обмакнуть каждый в растопленное сливочное масло. Отдельно очистить и нарезать ломтиками яблоки.

В форму для выпечки уложить слоями хлеб и яблоки, посыпая толченой корицей. Верх закончить хлебом. Залить все это смесью из яиц, молока, сахара. Выпекать в духовке.

Печенье кефирное «Диетическое»

Требуется: 500 г муки, 0,5 стакана сахара, 2 стакана кефира, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соды, погашенной 4 ст. л. уксуса.

Способ приготовления. Кефир взбить с растительным маслом и сахаром до консистенции крема. Добавив соду, погашенную уксусом, всыпать муку, замесить тесто. Раскатать пласт толщиной 0,5 см, выложить на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой. Испечь в хорошо нагретой духовке. Резать в горячем виде.

Коржики на завтрак

Требуется: 2 стакана кукурузных хлопьев, 2 яйца, 0,75 стакана сахара, 0,5 стакана изюма, 1 пакетик порошка ванилина,

1 ст. л. масла.

Способ приготовления. Взбить холодные белки в крутую пену, постепенно всыпать в них сахар, смешанный с ванилином. Кукурузные хлопья, изюм и взбитые белки перемешать и выкладывать ложкой на хорошо смазанный и подогретый пирожный лист. Затем поставить лист в нежаркую духовку на 30—40 мин, дать коржикам подсохнуть и подрумяниться. Как только коржики будут готовы, снять их с листа лопаткой или острым ножом и переложить на блюдо.

Оладьи овощные «Поваренок»

Требуется: на 1 кг муки – 1 кг овощей, 2 яйца, 1—2 ст. л. сахара, 2 ст. л. уксуса, 0,5 ч. л. соли, 3 г соды, 2 ст. л. масла.

Способ приготовления. Свежие овощи (тыкву, кабачки или морковь) очистить, нарезать дольками и сварить в небольшом количестве воды. Сваренные овощи пропустить через мясорубку или протереть через сито. В полученное овощное пюре, не давая ему остыть, добавить яйца, положить соль, уксус или простоквашу, всыпать муку, смешанную с содой, и хорошо взбить, после чего печь оладьи на горячей сковороде.

Блинчики «Август»

Требуется: для начинки: 400—500 г яблок, 100—200 г сахара, корица, лимонная цедра, около 2 ст. л. брусничного компота (40—60 г орехов).

Способ приготовления. Очищенные яблоки тушить в собственном соку с сахаром и пряностями (весь сок выпарить). В пюре из яблок добавить бруснику и толченые орехи. Начиненные блинчики сложить вчетверо.

Блины «Белое и красное»

Требуется: для начинки: 200 г мягкого творога, 1 желток, лимонная цедра, ванильный сахар, 1 белок для взбивания, 60 г сахара, 200 г клубники, 20 г сахара для посыпки.

Способ приготовления. Творог смешать с желтком, пряностями, и взбитым белком и заправить по вкусу. Половину каждого блинчика смазать творожным муссом и выложить на него ягоды (лесные целиком, садовые нарезать), второй половиной

блинчика накрыть начинку и посыпать сахаром. При подаче блинчики можно полить подслащенными сливками с ромом.

Блинчики «Творожная сказка»

Требуется: для начинки: 250—300 г творога, 0,5 стакана сахара, 1 яйцо, лимонная цедра, ваниль, 40 г изюма, 40 г сливочного масла для смазывания формы, 0,5 стакана молока и 1 яйцо для заливки, 20 г сахара для посыпки.

Способ приготовления. Блинчики смазать хорошо приправленной творожной начинкой с изюмом, ванилью, цедрой лимона, завернуть, выложить на смазанный противень, прогреть, залить молоком, размешанным с яйцом, запечь и посыпать сахаром.

Блины «Объедение»

Требуется: для начинки: 2 желтка, 0,5 стакана сахара, 6 ст. л. сливок, 0,5 стакана апельсинового джема, 20 г сахара для посыпки.

Способ приготовления. Желтки растереть с сахаром и сливками и перемешать с джемом. Теплые блинчики смазать начинкой, завернуть или сложить вчетверо, посыпать сахаром.

Быстрый кекс с бананами

Требуется: 1 л сметаны, 2 стандартные пачки желатина, 3 рулета с начинкой (обычно продаются в магазине по 300 г), 20 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 1 лимон, 3 банана.

Способ приготовления. Желатин залить кипяченой водой комнатной температуры и оставить на 40 мин, затем нагреть, чтобы он окончательно растворился, периодически помешивая, иначе он превратится в слипшуюся массу. Форму для торта (эмалированную миску вместимостью не менее 2 л) смазать маслом. Нарезать рулеты ломтиками приблизительно 0,8—1 см. Выложить плотно в форму – на дно и на стенки. Форму с выложенными ломтиками поставить в холодильник. Сметану с сахаром взбить миксером до получения крема. В массу добавить мелко нарезанные бананы, выдавить сок лимона, добавить мелко натертую цедру лимона и желатин. Перемешать. Полученную массу влить в форму. Сверху массы выложить, не прижимая,

оставшиеся кусочки рулета. Поставить в холодильник на сутки. Перед подачей на стол накрыть форму блюдом. Опустить ее в горячую воду на 20 секунд, и перевернуть так, чтобы торт выпал на блюдо.

Десерты и напитки

Дынно-мятное мороженое

Требуется: 500 г дыни, 0,6 стакана сахара, 2 лимона, несколько веточек мята.

Способ приготовления. Разрезать дыню на несколько равных частей, удалить семена и жесткие части, вынуть ложкой мякоть. Сделать из мякоти пюре с помощью миксера или блендера, смешать его с сахаром и лимонным соком. Добавить измельченную мяту. Выложить пюре в формы с крышками и положить на 2 ч в морозильник. Вынуть пюре из форм, еще раз смешать миксером и снова на 2 ч положить в формах в морозильник. Готовое мороженое разложить на дынные корочки и украсить свежей мятой.

Замороженное пюре из киви

Требуется: 900 г киви (очень спелых!), половина лимона, 1 апельсин, 40 г сахара или сахарной пудры.

Способ приготовления. Очистить киви от кожуры и порезать кусочками. Отжать сок из половины лимона и 1 апельсина. Миксером или блендером перемешать кусочки киви вместе с соком лимона и апельсина. Добавить сахар и продолжать взбивать до полного его растворения. Выложить пюре в любую форму для замораживания и поставить в морозильник на 10 ч.

Творог с малиновыми листьями

Требуется: 2 ст. л. нежирного творога, одно яблоко, 1 ст. л. рубленых листьев малины.

Способ приготовления. Творог, смешанный с мелко порезанным яблоком, ягодами и рублеными листьями малины, выложить на блюдо и подать, украсив кусочками яблока, листьями малины.

Мороженое из фруктового йогурта

Требуется: 0,5 л фруктового йогурта (не менее 3,5 % жирности), 300 г любых ягод (можно замороженных), 1 ст. л. лимонного сока, 50 г сахарной пудры.

Способ приготовления. Сделать из ягод пюре с помощью

миксера или блендера, добавить лимонный сок и йогурт, хорошо взбить эту массу, постепенно всыпая сахарную пудру. Поставить в морозильную камеру на 3—4 ч – и можно наслаждаться.

Творожный пудинг с вишней и корицей

Требуется: 1 кг вишни, 0,5 стакана сахара, палочка корицы, 1 лимон, 2 ст. л. крахмала, 1 пачка творога, 1 стакан сметаны, ваниль.

Способ приготовления. Вишню с изъятыми косточками, положить в кастрюлю с сахаром, корицей и натертой цедрой лимона. Тушить 15 мин на слабом огне. Добавить крахмал, разведенный лимонным соком, вскипятить получившееся блюдо, убрать палочку корицы, налить пудинг в стеклянную посуду и поставить в холодильник. Перемешать творог, сметану, ваниль, 1 ст. л. сахара, выложить пудинг и перемешать вилкой. Охладить и перед подачей украсить корицей и вишнями.

Мусс «Бразилия»

Требуется: 1 стакан апельсинового сока, 2 ст. л. лимонного сока, 1/4 стакана воды, 3 яичных белка, 0,6 стакана сахарной пудры, 1 ст. л. желатина, взбитые сливки.

Способ приготовления. Смешать апельсиновый и лимонный сок, добавить сахарную пудру и отставить на 10 мин. Залить желатин водой и растворить его на водяной бане, постоянно помешивая. Соединить с соками и хорошо перемешать. Охладить. Взбить желейную основу до пышной массы. Взбить белки в крепкую пену, смешать со сливками и желейной смесью. Разложить по бокалам, украсить взбитыми сливками.

Фруктовое мороженое шариками

Требуется: 2 персика, 2 груши, 2 абрикоса, 1 банан, 1 дыня, лимонное мороженое.

Способ приготовления. Ножом вырезать из мякоти фруктов небольшие шарики. Оставшуюся мякоть фруктов превратить с помощью миксера или блендера в пюре. Шарики и пюре хорошо охладить в холодильнике. Пюре разложить по дну десертных тарелок, сверху выложить фруктовые шарики. Из мороженого вырезать шарики того же размера и поместить их между фруктовыми шариками.

Сливы с корицей

Требуется: 500 г слив, 0,5 стакана сахара, 2 ст. л. воды, 1 ч. л. сливовой настойки, 1 палочка корицы, сок половины лимона.

Способ приготовления. Сливы помыть, высушить, разрезать пополам и удалить косточки. Положить сливы в кастрюлю, засыпать сахаром, добавить воду, настойку, лимонный сок, палочку корицы, довести массу до кипения, накрыть кастрюлю крышкой и томить сливы на маленьком огне 5 мин. Снять кастрюлю с огня и остудить, не снимая крышки. Подавать в охлажденном виде.

Молочное желе с горьким и сладким миндалем

Требуется: 0,5 ст. л. горького миндаля, 0,5 ст. л. сладкого миндаля, 0,5 стакана молока, 1 ст. л. порошка желатина.

Способ приготовления. Горький и сладкий миндаль залить горячей водой, кипятить 3 или 4 мин, откинуть на ситечко и очистить от кожицы. Очищенный миндаль измельчить в ступке до крошки, прибавить маленькими порциями кипяченое молоко до получения пюреобразной массы. Затем влить оставшееся молоко и, помешивая, настаивать 10 или 15 мин. Потом смесь процедить через салфетку или частое сито. Нагреть, не давая закипеть, растворить желатин и перемешать. Готовую смесь процедить, разлить в формочки, охладить до образования желе.

Творог «Деревенская грядка»

Требуется: 100 г нежирного творога, 1 ч. л. лимонного сока, 0,5 стакана клубники или любых других ягод или фруктов.

Способ приготовления. Смешать творог с лимонным соком. Добавить клубнику.

Сыр и фрукты

Требуется: 100 г сыра, 1/4 стакана целых ягод (крыжовника, малины, вишни, клубники, смородины) или фруктов (яблок, груш, слив, персиков, абрикосов).

Способ приготовления. Сыр нарезать кубиками или брусочками (10—15 штук). К каждому кусочку сыра деревянной зубочисткой прикрепить целую ягоду или фруктовую дольку. Ягоды и фрукты должны быть целыми, но не очень крепкими (из яблок и груш выбрать самые мягкие).

Пюре замороженное из шиповника

Требуется: 1 кг плодов шиповника, 1 л воды.

Способ приготовления. 1 кг зрелых плодов шиповника разрезать пополам, удалить семена, жесткие части шиповника и особенно волоски. Хорошо промыть. Положить в фарфоровую емкость и залить водой так, чтобы она только покрыла плоды. Поставить в холодное место на 3 дня, ежедневно перемешивая. Плоды с жесткой кожицей, предварительно замочив, можно слегка проварить, тогда они лучше перерабатываются. Размягченный шиповник сначала протереть через грубое металлическое сито, затем еще раз через тонкое, чтобы отделить жесткую кожицу. Мякоть шиповника можно заморозить.

Разноцветные творожные шарики с грецкими орехами

Требуется: 1 пачка творога, 0,5 стакана орехов грецких, 20 г морковного сока, 20 г свекольного сока, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки.

Способ приготовления. Пачку творога посолить, добавить толченый чеснок, все хорошо перемешать и разделить на 3 части. Орехи пропустить через мясорубку, перемешать с частью творога.

Во вторую часть творога влить свекольный сок, перемешать, третью часть творога соединить с морковным соком, перемешать. Сформовать из творога разноцветные шарики, уложить их в тарелку вперемешку и украсить зеленью.

Мусс «Африка»

Требуется: 3 стакана воды, 2—3 некрупных банана, 0,5 стакана манной крупы, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления. Бананы очистить, порезать и сварить в малом количестве воды, потом добавить мед, манную крупу и варить, часто помешивая, как манную кашу, до готовности. Кашу хорошо охладить и взбить миксером. Разложить по вазочкам и украсить ломтиками банана.

Тыквенная вкусность

Требуется: 500 г мякоти тыквы, 0,5 стакана сухофруктов (чернослива, кураги, фиников), 3 ст. л. воды, 1 веточка тмина.

Способ приготовления. Мякоть тыквы нарезать кубиками и положить слоями с сухофруктами (1 слой тыква, другой – сухофрукты, следующий – снова тыква) в высокую кастрюлю с герметичной крышкой. Добавить воду, сверху положить веточку тимьяна. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на маленький

огонь примерно на 20 мин, пока сухофрукты не впитают в себя всю воду.

Блюдо подавать в холодном или горячем виде – по желанию.

Банановая вкусность

Требуется: 1 крупный банан, 1 стакан кефира.

Способ приготовления. Банан почистить, порезать и размять миксером до состояния пюре. Постепенно маленькими порциями добавлять кефир, смешивая в миксере с бананом.

Кисель «Деревня»

Требуется: 1 стакан смородины, 1 стакан крыжовника, 0,5 л воды, 1 стакан сахара, 25 г крахмала.

Способ приготовления. Смородину и крыжовник аккуратно перебрать, помыть, залить стаканом кипятка, проварить 5 мин. Протереть сквозь сито сваренные ягоды. Долить остальную воду, прокипятить. Развести крахмал в стакане воды. Влить раствор в кипяток с протертыми ягодами, непрерывно помешивая, добавить сахар. Перед подачей к столу охладить.

Компот «Персиковый закат» с ванилином

Требуется: 0,5 стакана персиков, 1 л воды, 0,5 стакана сахарного песка.

Способ приготовления. Персики опустить на 1—2 мин в кипяток. Вынуть шумовкой и аккуратно, стараясь не повредить, очистить от кожицы. Каждый персик разрезать пополам, вынуть косточку. Добавить в кипяток сахарный песок, после чего положить очищенные персики. Варить 5 мин. Охладить. В компот из персиков можно добавить ванилин на кончике ножа.

Компот «Клубничный рассвет»

Требуется: 500 г клубники, 1 л воды, 0,5 стакана сахарного песка.

Способ приготовления. Клубнику как следует промыть в проточной воде. Удалить плодоножки. Залить крутым кипятком. Подсластить. Поставить на огонь, дать закипеть. Охладить.

Напиток из дыни с мятой

Требуется: на 1 л напитка: 300 г дыни, 0,5 стакана сахара, лимонной кислоты на кончике ножа.

Способ приготовления. В горячей кипяченой воде растворить сахар, долить лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1: 20), довести до кипения и охладить. Затем положить нарезанную небольшими кубиками или ломтиками мякоть дыни, после чего напиток настаивать 30—40 мин. Можно для специфического вкуса добавить мяту.

Молочный коктейль «Земляничка»

Требуется: 1 стакан земляники, 1 стакан молока.

Способ приготовления. Перебрать и протереть через сито свежую землянику, влить молоко, размешать и взбить. Перед подачей на стол охладить.

Коктейль «Абрикосовые заросли»

Требуется: на 400 г коктейля: малинового сиропа 1 рюмка, абрикосового сока 0,5 стакана, виноградного сока 1 рюмка, льда пищевого 80 г.

Способ приготовления. Положить в стаканы кусочки льда, затем налить соки в следующей последовательности: малиновый сироп, сок абрикосовый, сок виноградный.

Клюквенный морс «Мама»

Требуется: кипяченая горячая вода 1 л, клюква 1 стакан.

Способ приготовления. Из перебранной и промытой клюквы отжать сок. Накрыть получившийся сок крышкой и поставить в холодильник или темное прохладное место. Выжимки залить горячей водой, кипятить 5—10 мин. Затем процедить, охладить, смешать с клюквенным соком. Можно добавить мяту, корицу или что-нибудь еще.

Морс полезный

Требуется: 1 л воды, 1 стакан калины, 3—4 веточки мяты.

Способ приготовления. Технология его приготовления аналогична технологии приготовления морса из клюквы. Остается только добавить веточки мяты.

Напиток «Малыш»

Требуется: 0,5 л воды, 3 стакана клюквы, 3 стакана морковного сока.

Способ приготовления. Клюквенный и морковный соки соединить, добавить кипяченую воду. Подавать хорошо охлажденным.

Сок «Золотая осень»

Требуется: 1 кг слив, 1 кг яблок, персики, груши, виноград, плоды шиповника, плоды боярышника, ягоды облепихи, кизил, терн по вкусу.

Способ приготовления. Крупные куски неочищенных помытых плодов и отделенные от веточек ягоды положить в соковыжималку и отделить сок. Горячим перелить в чистые бутылки и закрыть.

Этот терпкий сок можно использовать по-разному – горячим или холодным, как целебное питание зимой; для желе, муссов и фруктовых соусов.

Отвар «Шиповничек»

Требуется: 1 л воды, 5 ст. л. измельченного шиповника, 3—4 веточки мяты.

Способ приготовления. Сушеные плоды шиповника хорошо промыть, измельчить (потолочь деревянным пестиком), засыпать в кипящую воду, закрыть крышкой, варить 10—15 мин. Дать настояться 2—3 ч. Отвар процедить через 2—3 слоя марли, добавить мяту, охладить.

Напиток «Октябрь»

Требуется: 0,5 стакана отвара шиповника, 0,5 стакана сока черносмородинового, 0,5 стакана клюквенного сока.

Способ приготовления. В концентрированный отвар шиповника долить черносмородиновый и клюквенный соки, смешать. Охладить.

Напиток «Бодрость»

Требуется: 0,5 стакана отвара шиповника, 2,5 стакана черносмородинового сока, 1 лимон.

Способ приготовления. В стакан крепкого отвара шиповника влить черносмородиновый и лимонный соки, перемешать. Подавать слегка охлажденным.

Облепиховый морс «Освежающий»

Требуется: 1 л воды, 1 стакан облепихи, 3—4 веточки мяты.

Способ приготовления. Из отобранных, вымытых ягод облепихи отжать сок и положить в холодильник, желательно, в темную стеклянную посуду. Отжимки ягод долить подогретой водой, довести до вскипания, кипятить 5—10 мин, процедить, добавить веточки мяты.

Кисель «Будущая мама»

Требуется: по 300 г тыквы, ревеня, 5 стаканов воды, сок 1 лимона.

Способ приготовления. Крупную спелую почищенную тыкву натереть на крупной терке, ревень мелко порезать. Сварить сироп, положить туда ревень, довести до кипения, добавить тыкву, снова вскипятить, влить сок лимона.

Витаминный напиток из свеклы и йогурта

Требуется: свекла 1 кг, сок небольшого лимона, 1 стандартный стаканчик нежирного йогурта.

Способ приготовления. Свеклу помыть, хорошо почистить щеткой, измельчить и положить в соковыжималку. В отжатый свекольный сок добавить сок лимона и йогурт. Все хорошо смешать. Напиток подавать холодным. Он весьма полезен для снижения кровяного давления.

Томатный напиток со специями

Требуется: 1 стакан томатного сока, 3 ч. л. тертого репчатого лука, 4 стебелька свежей мяты, половина лимона (для сока).

Способ приготовления. Томатный сок перемешать с прочими составляющими частями напитка, настаивать 2 ч, потом мяту вынуть и положить ненадолго на холод.

Облепихово-лимонный напиток «Чудо»

Требуется: 0,5 стакана сока, 2 лимона, 3—4 яичных белка, лед пищевой.

Способ приготовления. Все мешать до тех пор, пока напиток равномерно не вспенится, потом процедить напиток через ситечко, воды дополнить газированной минеральной водой.

Напиток из огурцов и салата «Здоровье»

Требуется: 3 свежих огурца, 1 стакан зеленого порубленного салата.

Способ приготовления. Свежие огурцы и молодые листья салата вымыть. Огурцы натереть на терке, отжать сок через марлю. Листья салата обдать кипятком, пропустить через мясорубку и отжать сок. Соки слить вместе, перемешать. Добавить соль по вкусу.

Напиток из свежей капусты «Зайчишка»

Требуется: на 1 порцию: 0,5—2 стакана порубленной свежей капусты.

Способ приготовления. Белокочанную капусту почистить, порезать мелкими кусками и пропустить через мясорубку. Потом через марлю отжать сок в керамическую, эмалированную или стеклянную посуду, оставить на 12 ч. Осветленный сок аккуратно, чтобы не поднять осадок, процедить через двойной слой марли и пить.

Айран по-монгольски

Требуется: 1 л кислого молока, 1—2 стакана воды, лед по вкусу.

Способ приготовления. Кислое молоко разбавить холодной водой. Затем взбить и добавить кусочки льда или перед подачей на стол поставить айран в холодильник. Разлить в пиалы и подавать к столу.

Бананы оригинальные

Требуется: 1 небольшой банан, 1 ч. л. жидкого меда, 4 очищенных грецких ореха.

Способ приготовления. Бананы очистить и разрезать пополам. Сверху смазать медом. Порубить грецкие орехи в крошку и посыпать на мед. Жарить на гриле в течение 4—5 мин.

Восточный напиток

Требуется: 0,5 л воды, 1 стакан сушеного инжира, 1 стакан морковного сока.

Способ приготовления. Инжир вымыть в горячей воде и

пропустить через мясорубку. Пропущенный через мясорубку инжир положить в посуду и долить сверху кипятком, помешать и поставить на огонь, довести до кипения. Напитку необходимо дать настояться несколько часов. Напиток процедить через 2—3 слоя марли, поставить в холодильник, пока не охладится. Потом долить морковный сок.

Напиток «Чудо витаминное»

Требуется: 0,75 л воды, 2 ст. л. ягод шиповника, 1 стакан чернослива.

Способ приготовления. Чернослив промыть горячей водой, положить в кастрюлю, держать, пока вода не закипит. Вынуть чернослив и откинуть на дуршлаг. Из чернослива вынуть косточки, снова поставить его на огонь в кастрюле, наполненной свежей кипяченой водой, довести до кипения. Оставить чернослив настояться в течение полусуток в холодном месте. Потом вынуть плоды и протереть их через сито. Шиповник мелко порезать, залить горячей водой, ждать, пока вода не закипит, снять, покрыть крышкой и оставить настояться на 10—12 ч. Отвар из шиповника процедить через 2—3 слоя марли. Пюре чернослива соединить с отваром шиповника и чернослива.

Взбитый напиток из йогурта с морковным соком

Требуется: 2 стакана йогурта, 1 стакан молока, 1 стакан морковного сока.

Способ приготовления. Йогурт, охлажденное молоко и морковный сок смешать миксером.

Черешневый напиток

Требуется: 0,50 л сливок, 1 стакан черешни или вишни, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Черешню или вишню без косточек, часть сливок, сахар смешать с помощью миксера, к концу смешивания добавить оставшиеся сливки.

Квас с листьями черной смородины и мятой

Требуется: 600 г сухарей ржаных, 5 л воды, 1 стакан сахара, 10—12 веточек свежей мяты, 50 г дрожжей, 2—5 листьев черной смородины, 50 г изюм.

Способ приготовления. Ржаные сухари залить горячей водой и

настаивать 3—4 ч. Полученное сусло процедить через 2—3 слоя марли, доложить сахар, листья черной смородины, мяту, дрожжи, оставить в теплом месте на полсуток. Потом снова процедить, разлить по таре, положить в каждую емкость по 3—5 изюминок и плотно закупорить. Квас должен храниться в холодном месте 3 суток.

Квас изюмно-малиновый

Требуется: 1,5 кг свежих ягод малины, 4 л воды, 1 стакан сахара, 25 г дрожжей, 2 ст. л. изюма, 5 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. В кипящую воду всыпать сахар, влить малиновый сок, немного охладить и добавить растертые с сахаром дрожжи, лимонную кислоту. Поставить в теплое место и дать смеси побродить 1—2 дня (на поверхности появится пена.) Перелить квас в бутылки, добавить изюм, закрыть плотно пробками и поставить в холодное место. Квас готов. Подавать охлажденным.

Смородиновый квасной напиток

Требуется: 1,8 кг красной (черной) смородины, 4 л воды, 2 стакана сахара, 20—25 г дрожжей.

Способ приготовления. Смородину вымыть в теплой воде, отжать сок. Положить в кипяченую воду сахар, поставить и двести до кипения. Затем охладить, долить предварительно подготовленный смородиновый сок, положить протертые с сахаром (1 ч. л.) дрожжи и оставить на пару дней в теплом месте (25—30 ˚С), затем разлить по емкостям и хранить в холодном месте.

Квас из рябиновых ягод

Требуется: 1,2 кг ягод рябины, 5 л воды, 2 стакана сахара, 15—20 г дрожжей.

Способ приготовления. Ягоды рябины перебрать, промыть, отжать сок, добавить кипяченую воду, сахар, дрожжи. Оставить для брожения на ночь. Процедить и разлить в бутылки.

Квас лимонно-изюмный с медом

Требуется: 3 л воды, 2 лимона, 0,5 стакана меда, 0,5 стакана сахара, 2 ст. л. изюма.

Способ приготовления. Воду для кваса вскипятить, охладить

до 60—70 °С, влить сок, выжатый из 2 лимонов, добавить мед, сахар, размешать, накрыть марлевой салфеткой и настоять в течение суток. После этого квас процедить через марлю, сложенную вдвое, разлить в бутылки, добавляя в каждую по 4—5 изюминок, и плотно закупорить пробками. Бутылки вынести на 7—10 дней в холодное помещение для выдержки и созревания. Подавать квас холодным.

Квасный напиток из яблок и изюма

Требуется: 750 г яблок, 5 л воды, 50 г изюма, 2 стакана сахара, 25 г дрожжей.

Способ приготовления. Яблоки помыть, удалить семена и вообще все жесткие и горькие части, мелко нарезать и сложить в эмалированную кастрюлю. Добавить промытый изюм, сахар и залить чуть теплой кипяченой водой. Когда вода остынет, добавить дрожжи и поставить на 12 ч в теплое место. Затем процедить и охладить.

Квасной напиток из свеклы и мяты

Требуется: 1 кг свеклы, 0,5 стакана сахара, 2,5 л воды, 1 горсть корок ржаного хлеба, 2 г соли, 2 веточки мяты.

Способ приготовления. Свеклу помыть, очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке, засыпать сахаром, добавить соль, залить холодной кипяченой водой, положить корку ржаного хлеба. Посуду накрыть марлевой или полотняной салфеткой и поставить на 5 суток в теплое место. Затем квас процедить через 2 слоя марли и разлить в бутылки. Добавить несколько веточек кваса. Квас можно использовать для приготовления напитков и холодных борщей.

Восточный квас

Требуется: 500 г хлеба черного, 5 л воды, 10—15 г дрожжей, 1 стакан сахара, 25 г тмина.

Способ приготовления. Черный хлеб нарезать небольшими кусочками и подсушить в духовом шкафу. Залить хлеб кипящей водой, оставить на 3—4 ч, затем процедить. Добавить дрожжи, сахар, тмин и поставить на 2—3 дня в теплое место для брожения. Затем квас процедить и хранить в прохладном месте.

Квас по-старорусски

Требуется: 1 стакан сухарей ржаных, 5 л воды, 2 стакана сахара, 50 г мяты, 50 г изюма, 20 г дрожжей.

Способ приготовления. Ржаные сухари залить крутым кипятком и оставить на 3 ч. Получившийся настой процедить, охладить до 25 °С, добавить сахар, мяту, дрожжи и оставить для брожения на 4—5 ч. После появления пены разлить квас в бутылки и добавить изюм. Бутылки плотно укупорить и выдержать в холодном месте 1—2 дня в горизонтальном положении.

Заключение

Прочитав эту книгу, вы узнали рецепты многих вкусных, полезных и не очень сложных блюд. Сейчас вы наглядно убедились, что полезное бывает не только полезным, но и по-настоящему вкусным.